

Levántense y brillen, soñadores.



Mejora la salud de tu sueño para lograr un bienestar general

Duerme Bien, Vive Bien.

Lo mismo que ocurre con la comida o el agua, el sueño es biológicamente necesario para la vida y la salud. Al dormir, el cuerpo se defiende de los virus y las células cancerosas, repara los tejidos lesionados y genera recuerdos vitales que son fundamentales para el aprendizaje.

¿Cuántas horas necesitas dormir?

La mayor parte de los adultos requieren 7 o más horas de sueño ininterrumpido al día. Hay quienes incluso necesitan más.

Hábitos que mejoran el sueño

¿Te cuesta quedarte dormido? Piensa en adaptar tu rutina de sueño con nuevos hábitos:

- **Sé constante.** Ve a dormir a la misma hora cada noche y levántate a la misma hora cada mañana, incluyendo los fines de semana.
- **Crea un entorno relajante.** Procura que tu habitación sea tranquila, oscura, relajante y esté a una temperatura agradable.
- **No hagas muchas siestas durante el día.** Limita las siestas a no más de una hora y trata de no dormir las muy tarde.
- **Presta atención a lo que comes y bebes.** Antes de dormir, evita las comidas abundantes, la cafeína y el alcohol.
- **Permanece activo.** La actividad física a lo largo del día te puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.
- **Registra tu sueño.** Lleva un diario de sueño o usa una aplicación de control del sueño para comprender tus hábitos de sueño e identificar las actividades que repercuten en él.

¿Y si no funcionan estos consejos?

Son muchas las personas que sufren problemas asociados al sueño. Entre los principales trastornos del sueño se encuentran el insomnio, la narcolepsia, el síndrome de las piernas inquietas (SPI) y la apnea del sueño. Si pasas entre 7 y 9 horas en la cama, considera la posibilidad de hacerte una revisión médica, si:

- Siempre tardas 30 minutos o más en quedarte dormido.
- Constantemente te despiertas varias veces durante el sueño o durante largos periodos.
- Duermes siestas frecuentemente.
- Suelas tener sueño, sobre todo en momentos inadecuados.

Dale prioridad a tu salud del sueño

Es importante dormir lo suficiente, al igual que una buena calidad del sueño. En caso de que la mala calidad de su sueño interfiera en cómo te sientes o te desvuelves a lo largo del día, consulta a tu médico de CareATC sobre la salud de tu sueño.

Sources: [CDC – Sleep and Sleep Disorders](#)



**Muéstrame
El App!**

