



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



CÓMO DORMIR LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades cardíacas.

✓ **DESCUBRA CÓMO EL SUEÑO AFECTA SU SALUD**

La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche. Los niños y los adolescentes necesitan dormir aún más.

Dormir mal puede ponerlo en mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- ▶ Enfermedad cardiovascular
- ▶ Deterioro cognitivo y demencia
- ▶ Depresión
- ▶ Presión arterial alta, glucemia y colesterol
- ▶ Obesidad



✓ **CONOZCA LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO**

- ✓ **CURACIÓN** y reparación de células, de tejidos y de vasos sanguíneos
- ✓ **MÁS FUERTE** sistema inmunitario
- ✓ **MEJOR** estado anímico y más energía
- ✓ **MEJOR FUNCIÓN CEREBRAL** que incluye estado de alerta, toma de decisiones, concentración, aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas
- ✓ **MENOS RIESGO** de enfermedad crónica

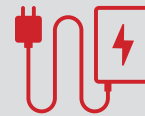
Obtenga más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8)

© 2022 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. 5/22_DS19388



CONSEJOS

Organice su higiene del sueño



ALÉJELO

Cargue su dispositivo lo más lejos posible de la cama. ¿Bonificación añadida? La distancia puede ayudarlo a sentirse menos agobiado en general.



ATENÚELO

Atenúe la pantalla o utilice una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar su ritmo circadiano y la producción de melatonina.



CONFIGÚRELO.

Las alarmas no se utilizan solo para despertarse, ponga una alarma para recordarle que es la hora de irse a dormir.



BLOQUEÉLO

Si tiene el mal hábito de desplazarse por la pantalla, pruebe una aplicación de bloqueo de aplicaciones que le impida distraerse con correos electrónicos fuera del horario laboral, redes sociales o juegos.



DESCONÉCTELO

Deshágase de las notificaciones que la despiertan por la noche. Coloque el teléfono en modo "no molestar" para bloquear todas las notificaciones cuando esté intentando dormir.