



American Heart Association.

Healthy for Good™

# CÓMO DORMIR LO SUFICIENTE



Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardíaca y cerebral.

**LOS ADULTOS DEBEN INTENTAR DORMIR UN PROMEDIO DE 7 A 9 HORAS**

Los bebés y los niños necesitan dormir más según su edad.



## CONOCE LOS BENEFICIOS DE DORMIR

**MEJORA LA FUNCIÓN CEREBRAL**, que incluye el estado de alerta, la toma de decisiones, la concentración, el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas

**MEJORA** el estado de ánimo y la energía

**FORTALECE** el sistema inmunitario

**CURA** y repara las células, los tejidos y los vasos sanguíneos

**MENOR RIESGO** de enfermedades crónicas



## DESCUBRE CÓMO EL SUEÑO AFECTA TU SALUD

El sueño es un momento importante para que tu cerebro se reinicie. Un sueño regular y reparador es importante para que tu cerebro funcione bien. Dormir mal puede representar un mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- ▶ Depresión y ansiedad
- ▶ Pérdida de la memoria y demencia
- ▶ Presión arterial, azúcar en sangre y colesterol altos
- ▶ Obesidad
- ▶ Enfermedades cardíacas



Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8) (sitio web en inglés)



## CONSEJOS PARA EL ÉXITO

**Revisa tu habitación**



### ATENÚALO.

Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse. Atenua la luz de la pantalla o utiliza una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar tu “reloj interno” y la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.



### CONFIGÚRALO.

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Esto ayuda a regular el reloj interno de tu cuerpo, lo que facilita que te duermas y te despiertes de forma natural. Establece una alarma para acostarte que te recuerde que es hora de irte a dormir.



### CRÉALO.

Crea una rutina nocturna. Dedicar de 20 a 30 minutos para relajarte antes de acostarte; por ejemplo, puedes leer, meditar o darte un baño caliente. Evita el uso de pantallas.



### BLOQUÉALO.

Coloca el teléfono en modo “No molestar” para bloquear todas las notificaciones cuando estés intentando dormir.