

# DORMIR BIEN

El sueño es un proceso natural que le ayuda a su cuerpo a reponer energía, facilitar el aprendizaje, la memoria y mantenerse saludable. Usted puede tomar medidas para mejorar sus hábitos de sueño.

## ¿Qué es el sueño?

Cuando usted duerme, las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. El sueño es un proceso natural que le ayuda a su cuerpo a reponer energía, facilitar el aprendizaje, la memoria y mantenerse saludable.

Durante el sueño, su cerebro pasa por fases diferentes sin movimientos oculares rápidos (No REM o non-REM en inglés)

## Las distintas fases del sueño lo ayudan a:

- Sentirse descansado y con energía al día siguiente
- Aprender nueva información, hacer reflexiones y formar recuerdos
- Descansar el corazón y sus vasos sanguíneos
- Liberar más hormona del crecimiento, que ayuda a los niños a crecer y apoya la reparación muscular y de tejidos para todos
- Liberar hormonas sexuales, que contribuyen a la pubertad y la fertilidad
- Mantener un balance saludable de las hormonas que controlan el hambre y la saciedad
- Fortalecer su sistema inmunitario al producir más citoquinas (hormonas que ayudan al cuerpo a combatir infecciones)

- **Adultos (18 años en adelante):** De 7 a 9 horas al día

El sueño es importante para la salud en general. Cuando no duerme lo suficiente (privación del sueño), esto puede hacerle más que sentirse cansado. También puede inhibir su capacidad de pensar con claridad, reaccionar rápidamente

y formar recuerdos. Esto aumenta su riesgo de cometer errores, tomar riesgos o verse envuelto en accidentes.

La privación del sueño también puede afectar su estado de ánimo, lo que causa:

- Irritabilidad
- Problemas en sus relaciones, especialmente para niños y adolescentes
- Depresión
- Ansiedad

También puede afectar su salud física. No dormir lo suficiente o dormir mal aumenta el riesgo de:

- Presión arterial alta
- Enfermedad del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad del riñón
- Obesidad
- Diabetes tipo 2

No dormir lo suficiente disminuye su nivel de las hormonas que ayudan a crecer a los niños, a crear masa muscular, reparar células y combatir infecciones.

<https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>