



## CUIDADO DEL SUEÑO: Riesgos de NO dormir lo suficiente



¿Sabías que pasamos un tercio de la vida durmiendo? Durante ese tiempo de descanso ocurren varios eventos que quizás desconocemos: La presión arterial y la temperatura corporal disminuyen, experimentamos excitación sexual, hablamos en voz alta y hasta rechinamos los dientes (bruxismo).

### CONOCE LOS RIESGOS DE NO DORMIR LO SUFICIENTE



#### MENOR RENDIMIENTO FÍSICO

La privación del sueño afecta la recuperación muscular, la reparación de tejidos y la regeneración celular. Sin mencionar que por la pérdida de energía, la práctica de deportes resulta más agotadora.



#### ENVEJECIMIENTO PREMATURO

La privación del sueño interrumpe procesos fundamentales para el cuerpo, como la producción de hormonas, la reparación celular y la producción de colágeno.



#### RIESGO DE ACCIDENTES

Disminuye el nivel de concentración y el tiempo de reacción es mucho más bajo y esto puede llegar a representar un problema para su propia seguridad y la de los que están a su alrededor.



#### ENFERMEDADES CRÓNICAS

La falta de sueño también puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la obesidad.

### DESCANSAR BIEN ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD

- Existen una infinidad de estrategias para lograrlo y evitar el insomnio, sin embargo la mejor forma de hacerlo es estableciendo rutinas de sueño, y eliminando de tu dieta alimentos que pueden mantener tu cuerpo en estado alerta.

Fuente: MARSH