



El sueño...

Restablece los almacenes de energía celular

Regeneración y oxigenación celular

Restaura la homeostasis del sistema nervioso central y del resto de tejidos

Mantenimiento del peso corporal

Regulación de la temperatura corporal

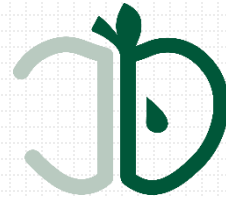
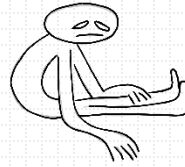
Optimización de la producción de hormonas

Mejora de los procesos de aprendizaje y memoria

Regulación emocional

Cardio-protección

No dormir suficiente produce...



Déficit de **concentración**, pérdida de **memoria**, y alteración de los procesos de **aprendizaje**

Visión borrosa y foto-sensibilidad

Cansancio, debilidad, sedentarismo y reducción de la productividad

Problemas **gastro-intestinales**

Depresión, apatía, confusión, mal humor e **irritabilidad**

Mala regulación **emocional**

Alteración de la **temperatura** corporal

Reducción del **metabolismo** basal y aumento de la grelina (hormona del hambre)

Reducción de la oxidación de **grasas**, tendencia lipogénica (acumulación de grasa)

Aumento del riesgo de **obesidad**, **cáncer**, **hipertensión arterial**, **derrame cerebral** y **diabetes mellitus**

Envejecimiento prematuro y reducción de la esperanza de vida



Durante el día...

Horarios fijos de actividad y descanso. Si realizas siestas, evita que sean de más de 45 minutos. Los fines de semana no duermas hasta muy tarde.

Ejercicio físico regular. Evítalo en las últimas horas de la tarde. Pasear bajo la luz del sol favorece la producción de melatonina.

Alimentos ricos en **calcio**, **magnesio**, **vitaminas del grupo B** y **vitamina C**.

Ejercicios de relajación como yoga, taichí o meditación.



Antes de dormir...

No te olvides de cenar. Recuerda **evitar comidas copiosas, grasas, picantes o azucaradas**. Espera al menos 2 horas antes de ir a dormir.

Evita consumir alcohol o tabaco 4 horas antes.

Evita el consumo de xantinas (café, té, chocolate y bebidas gaseosas con cafeína) 3-5h antes. En algunas personas, este tiempo asciende a 12 horas.

No utilices dispositivos electrónicos 4 horas antes.



Duerme...

7-8h/día.

En una **cama** **confortable**.

En un **entorno agradable**: ordenado, silencioso, oscuro, ventilado y con una temperatura confortable (18-20°C).

En una **habitación reservada exclusivamente para dormir**. En ella, también puedes tener sexo pero no puedes utilizarla como lugar de trabajo o recreo.