



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EL SUEÑO

SABES QUE ES EL SUEÑO?

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

¿POR QUÉ TENEMOS QUE DORMIR?

podríamos decir que dormimos para poder estar despiertos por el día y que, precisamente porque estamos despiertos y activos durante el día necesitamos dormir.



¿SABES CUÁNTAS HORAS DEBES DORMIR?

Las necesidades básicas de sueño para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas. El resto de horas que dormimos contribuyen a mejorar nuestro bienestar y mayor calidad de vida, estimando que en una media de 8,3 horas podría encontrarse el punto óptimo de descanso.

¿CREES QUE NO DORMIR SUFICIENTE ACORTA LA VIDA?

La privación voluntaria crónica de sueño, produce cambios fisiológicos (metabólicos, hormonales, etc.) que pueden precipitar enfermedades físicas como la diabetes, o la hipertensión que disminuyen ostensiblemente la calidad de vida.