



13 de marzo Día Mundial del SUEÑO

Tiene como objetivo tratar las causas y síntomas de la falta de sueño, un problema que, si no es tratado a tiempo, puede ocasionar serios problemas de salud.

De acuerdo a los últimos estudios realizados sobre el sueño, se llegó a la conclusión de que nuestra calidad de vida mejoraría notablemente si dedicáramos el tiempo suficiente a tener un sueño de calidad.

“Disfrutar de un sueño reparador, es una de las claves para mantenernos jóvenes y sanos durante muchos más años.”

META

RUTINAS



- **Ponte en manos de un especialista:** los trastornos del sueño, aunque muchas personas piensen lo contrario, pueden prevenirse e incluso tratarse, sin embargo un alto porcentaje de los afectados, no buscan ayuda.
- **Establece tu propio horario de sueño y trata de cumplirlo de forma regular:** un sueño de calidad, está determinado por la cantidad de horas adecuadas que una persona dedique al descanso. Esto le brindará la fuerza y la energía necesaria para que su salud no se vea afectada.
- **Es importante que el sueño sea profundo e ininterrumpido, para que sea realmente reparador.**
- **Trata de usar ropa cómoda y fresca y asegúrate de que la habitación tenga una temperatura agradable.**
- **Si acostumbras tomar una siesta durante el día, evita que sea muy larga.**
- **Evita comer o hacer ejercicios unas horas antes de irte a dormir.**
- **Evita la ingesta de bebidas como el café, el té, chocolate o alcohol, al menos 6 horas antes de ir a descansar**
- **Conoce los beneficios del sueño**

FUENTE: <https://www.observatoridiscapacitat.org/es/10-recomendaciones-sueño-saludable>

ENLACES:

<https://www.iis.es/beneficios-del-sueno-dormir-salud/>

<http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/insomnio/home.htm>

http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/567/pdf/08_guia_consejos_dormir.pdf

http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/567/pdf/22_guia_dormir_mejor.pdf

