Corporación Hogar
Una oportunidad de vida

# DÍA #6

# DUERME EL TIEMPO suficiente

# Definición

Tener un buen descanso es fundamental para nuestra salud. Una noche de sueño reponedor nos permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, ayuda a controlar el estrés y mantener un estado de ánimo equilibrado.

achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx

# beneficios de dormir bien

Facilitas la regeneración celular: Al dormir nuestra piel también descansa. Las células se regeneran y oxigenan con mayor facilidad.

Ayudas a mantener un peso saludable, ya que al dormir poco producimos una mayor cantidad de la hormona ghrelina, responsable de aumentar nuestro apetito y favorecer la acumulación de grasa abdominal.

Cuida el corazón: Durante el sueño disminuye nuestra frecuencia cardíaca. En este momento nuestro organismo también libera la melatonina y la hormona del crecimiento.

achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx

Mejora tu capacidad intelectual: Nuestro cerebro necesita desconectarse varias horas para así procesar toda la información que acumuló durante el día.

Controla enfermedades como la hipertensión y diabetes. Si no descansamos lo suficiente, estamos corriendo el riesgo de aumentar las probabilidades de contraer enfermedades como la hipertensión o diabetes por el incremento de la producción de hormonas como el cortisol, también conocida como la “hormona del estrés”.

Ayuda a la coordinación: Una actividad psicomotriz no se puede ejecutar correctamente si nuestro cerebro no está descansado.

achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx

# EL RETO

desconéctate de los aparatos tecnológicos por lo menos una hora antes de dormir. Para conciliar el sueño más rápido consume bebidas calientes que no contengan cafeína y come alimentos ligeros en la cena.