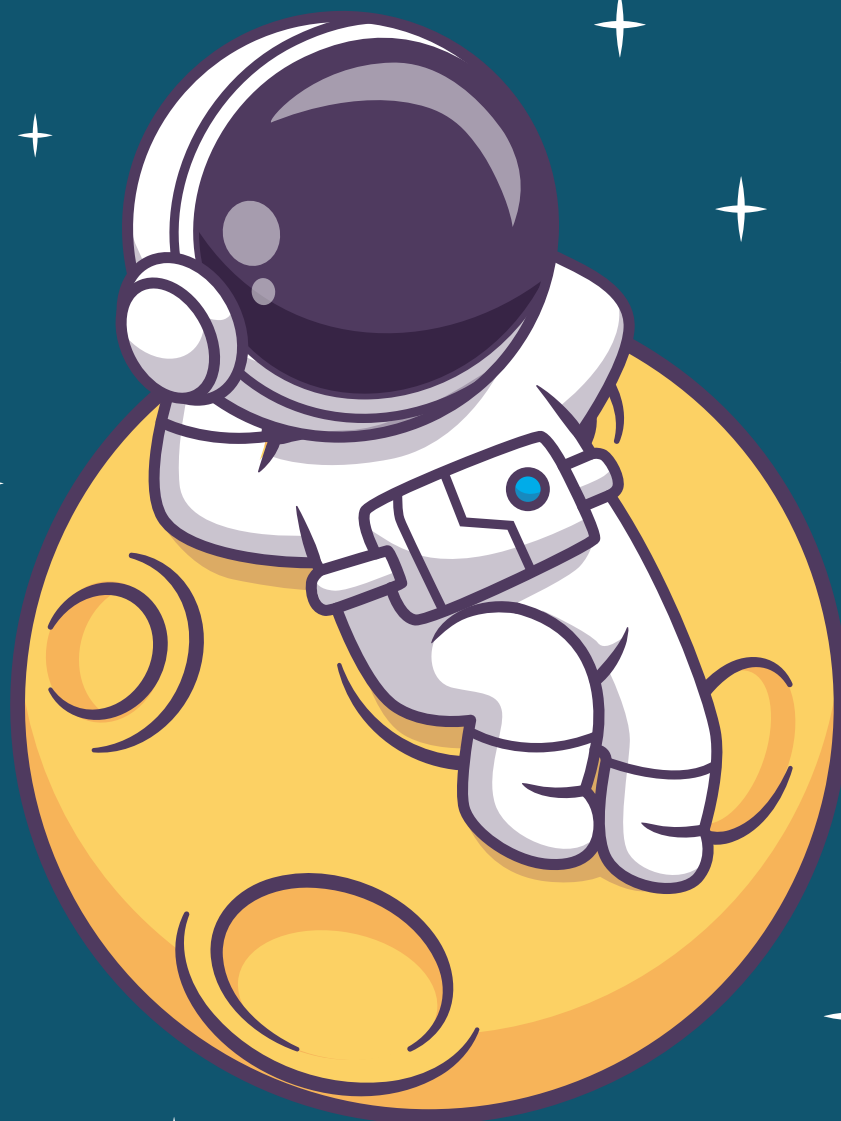


Hábitos Saludable El Sueño



JHONATAN DAVID PARRA
CRISTER STEVEN GARAVITO

Calidad de sueño óptimo



Los hábitos de sueño son aquellas conductas que favorecen el dormir. En la etapa escolar el sueño es fundamental para el desarrollo de los niños porque durante él ocurren procesos fisiológicos de restauración del organismo.



¿Cómo el sueño afecta su salud?



La falta de sueño puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta y obesidad. También puede afectar la concentración y la memoria.



Tener dificultades para dormir es frecuente



No es insólito sentirse muy cansado durante y después del tratamiento contra el cáncer, especialmente en el primer año después del tratamiento.

Muchas cosas pueden afectar el sueño, como anemia, malnutrición o deshidratación, dolor o molestia, efectos secundarios de los medicamentos y patrones de sueño irregulares.



Los hábitos de sueño saludables pueden ayudar



1. Absorba la luz del sol de la mañana. Esto aumenta los niveles de la hormona melatonina, lo cual es importante para dormir.
2. Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluidos los fines de semana.
3. Relájese con un libro o dese un baño que le quite las tensiones.

Los hábitos de sueño saludables pueden ayudar

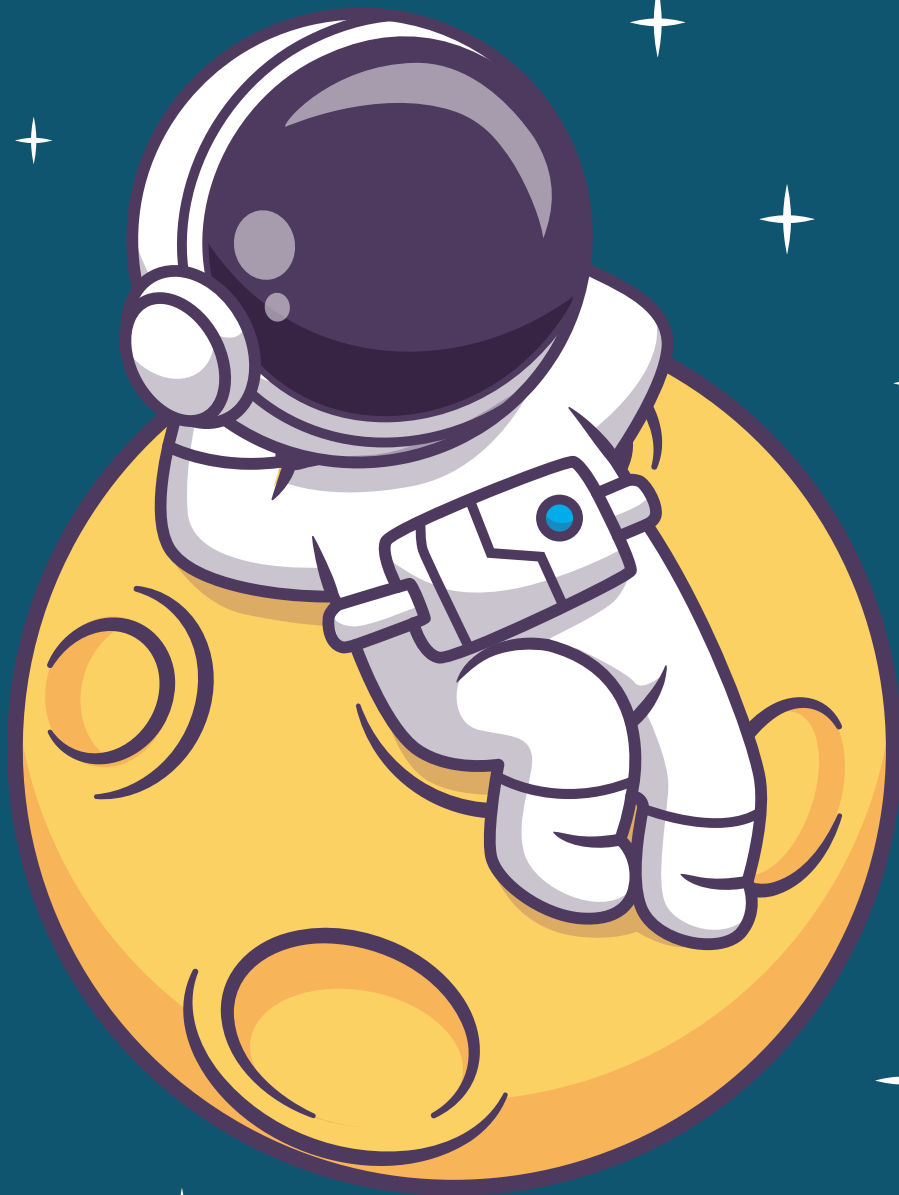


4. Asegúrese de que su habitación sea silenciosa, oscura, relajante y que tenga una temperatura cómoda.

5. Saque los dispositivos electrónicos, como los televisores, las computadoras y los teléfonos inteligentes de la habitación.

6. Evite consumir comidas abundantes, cafeína y alcohol antes de acostarse.

Esta cartilla fue creada y diseñada con el fin de dar asesoría al hábito saludable de dormir y de lo importante que es para nuestra vida y perjudicial que puede llegar a ser no tomar precauciones de ellos.



JHONATAN DAVID PARRA
CRISTER STEVEN GARAVITO