

6

BENEFICIOS DE TENER BUENOS HÁBITOS DEL SUEÑO

1 Mejora el rendimiento cognitivo

Un sueño adecuado ayuda a la concentración, la memoria y la capacidad de tomar decisiones, facilitando un mejor rendimiento en el trabajo o estudios.



2 Regulación del estado de ánimo

El descanso adecuado contribuye a la estabilidad emocional, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo como la depresión

3 Fortalece el sistema inmunológico

Dormir bien permite que el cuerpo repare y regenere células, lo cual fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades

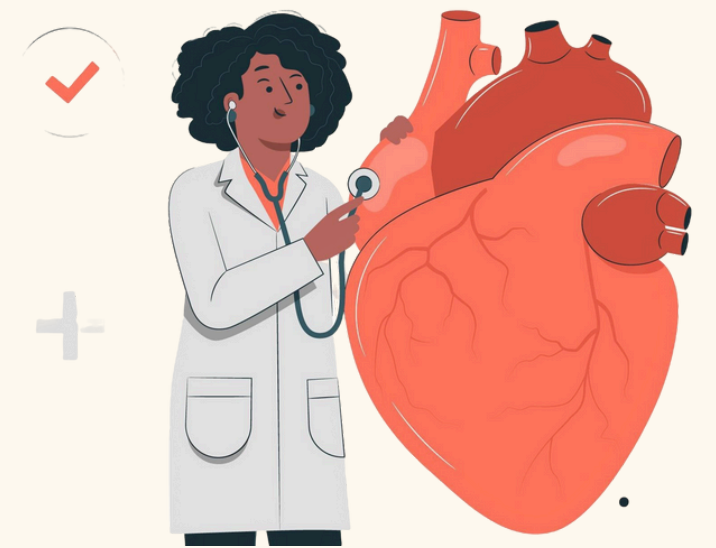


4 Control del peso

El sueño adecuado regula hormonas como la leptina y la grelina, que controlan el apetito, lo cual ayuda a evitar el aumento de peso y la obesidad.

5 Optimiza el metabolismo y equilibrio hormonal:

Dormir bien ayuda a regular las hormonas y el metabolismo, favoreciendo funciones como la digestión y la absorción de nutrientes.



6 Beneficios para la salud cardiovascular

Dormir lo suficiente ayuda a mantener una presión arterial adecuada, reducir la inflamación y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón