



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



# CÓMO DORMIR LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades cardíacas.

## ✓ **DESCUBRA CÓMO EL SUEÑO AFECTA SU SALUD**

La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche. Los niños y los adolescentes necesitan dormir aún más.

*Dormir mal puede ponerlo en mayor riesgo de padecer lo siguiente:*

- ▶ Enfermedad cardiovascular
- ▶ Deterioro cognitivo y demencia
- ▶ Depresión
- ▶ Presión arterial alta, glucemia y colesterol
- ▶ Obesidad



## ✓ **CONOZCA LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO**

- ✓ **CURACIÓN** y reparación de células, de tejidos y de vasos sanguíneos
- ✓ **MÁS FUERTE** sistema inmunitario
- ✓ **MEJOR** estado anímico y más energía
- ✓ **MEJOR FUNCIÓN CEREBRAL** que incluye estado de alerta, toma de decisiones, concentración, aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas
- ✓ **MENOS RIESGO** de enfermedad crónica

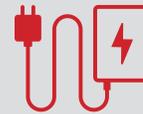
Obtenga más información en [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)

© 2022 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. 5/22\_DS19388



## **CONSEJOS**

**Organice su higiene del sueño**



### **ALÉJELO**

Cargue su dispositivo lo más lejos posible de la cama. ¿Bonificación añadida? La distancia puede ayudarlo a sentirse menos agobiado en general.



### **ATENÚELO**

Atenúe la pantalla o utilice una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar su ritmo circadiano y la producción de melatonina.



### **CONFIGÚRELO.**

Las alarmas no se utilizan solo para despertarse, ponga una alarma para recordarle que es la hora de irse a dormir.



### **BLOQUEÉLO**

Si tiene el mal hábito de desplazarse por la pantalla, pruebe una aplicación de bloqueo de aplicaciones que le impida distraerse con correos electrónicos fuera del horario laboral, redes sociales o juegos.



### **DESCONÉCTELO**

Deshágase de las notificaciones que la despiertan por la noche. Coloque el teléfono en modo "no molestar" para bloquear todas las notificaciones cuando esté intentando dormir.