

La importancia de dormir para la salud

Sleep Your Way to Better Health

Did you know? Getting enough quality sleep on a regular basis can improve your physical, mental and emotional well-being. Check out these tips to help your body get the ZZZs it needs. Visit <https://bit.ly/AFISleep> for more information.



- 1. Create a sleep schedule.**
Prioritize sleep by getting up and going to bed at roughly the same time each day. Pick a wake-up time and stick to it, even on weekends, non-workdays and vacations.
- 2. Aim for 7+ hours/night.**
Research shows a minimum of seven hours of sleep per day is ideal for optimal health in adults. Go to bed early enough to ensure you get adequate rest.
- 3. Give yourself a buffer before bed.**
It's easier to fall asleep when you are at ease, so take 30 minutes to wind down before bed. Turn off electronic devices and lower bright lights. Reading, soothing music, meditation or relaxation exercises can also help with quality ZZZs.
- 4. Reserve your bed for sleep.**
Don't eat, work, study or watch tv in bed. You want a strong mental association between your bed and sleep, so limit activities in bed to sleep and sex.
- 5. Avoid alcohol or caffeine before bed.**
Consuming food, alcohol or caffeine can make it difficult to fall asleep. They also can lower sleep quality. Try non-caffeinated or herbal teas instead.
- 6. Make your bed a sanctuary.**
Create a sleep-inducing space to unwind. Try high-quality mattress and pillows and pleasant aromas like lavender to help you fall asleep faster.
- 7. Exercise regularly and outdoors if you can.**
Regular exercise helps maintain your body's natural rhythm, helps you fall asleep sooner and rest better. Light exposure also regulates your internal clock, so go outside and be active! Avoid exercising right before bed.
- 8. Don't smoke.**
Exposure to smoke, including secondhand smoke, can make it difficult to fall asleep and cause poor quality sleep.

Author: Laura Young, Ph.D.

ACSM American Fitness Index[®] | Anthem Foundation

Siempre que se piensa en las acciones más importantes para proteger la salud, se consideran acciones como la práctica de actividad física regular o una dieta saludable. Sin embargo, pocas veces se da la misma **importancia al sueño**, el cual tiene grandes implicaciones en la salud física y mental, ya que puede ayudar en la recuperación tras el ejercicio físico, mejora la calidad del sistema inmunológico y aumenta el rendimiento cognitivo. De hecho, se incluye como un indicador en el **ACSM American Fitness Index** anual (Índice de aptitud física).

En este sentido, el Fitness Index indica en sus informes que menos del 65% de los ciudadanos estadounidenses de las 100 mayores ciudades duermen lo suficiente, un dato que aumenta al 70% en el caso de toda la población de Estados Unidos.

La **privación crónica del sueño** puede tener graves consecuencias para la salud, como la afectación de la respuesta corporal ante la insulina, que puede provocar diabetes. Además, se asocia con un mayor riesgo de padecer obesidad y enfermedades cardiovasculares. Todo esto sumado a las consecuencias cognitivas y psicológicas.

Por esta razón, es importante desarrollar una **buena higiene del sueño** para contribuir

en un estilo de vida saludable. Para ello el sueño se debe convertir en una prioridad en las personas, lo que es complicado de realizar, pero se recomienda desarrollar el horario diario en torno a las horas de sueño. Otras recomendaciones muy útiles son irse a dormir y despertarse aproximadamente a la misma hora siempre, ya que se concilia mejor el sueño y será menos estresante.

Otras personas recomiendan tener un "ritual" definido para antes de dormir. De esta manera, ayuda a decirle al cuerpo que ya es hora de irse a dormir. Estas actividades tienen que ser relajantes, como una ducha caliente, leer un libro o reducir el tiempo frente a las pantallas, las cuales pueden afectar a la segregación de melatonina y adenosina en el cuerpo, dos sustancias clave para iniciar los ciclos de sueño.

Autores: Rafael Alamilla, M.S. and NiCole Keith, Ph.D. Ph.D., FACSM, IUPUI, Indiana University, Regenstrief Institute, Inc.

[Acceder al artículo original >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=272702>