

BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR:

SALUD DEL SUEÑO

Dormir lo suficiente es fundamental para su salud física y mental.

El sueño fortalece su sistema inmunitario y le proporciona la energía suficiente para todo el día.

Estadísticas del sueño de la población estadounidense

- + Más de un tercio de los adultos duermen menos de siete horas por noche en promedio.
- + Casi el 50% de los trabajadores indican sentirse cansados con frecuencia durante el día.
- + Entre el 10% y el 15% de las personas presentan insomnio crónico.

Consulte los 16 videos cortos de TED Talks sobre *Sleeping with Science* (El sueño según la ciencia), que cubren distintos temas relacionados con el sueño. Esta serie aborda consejos para mejorar el sueño, la importancia de dormir y cómo el sueño puede afectar su bienestar físico y emocional.

Cada persona es diferente, por lo que es importante que escuche a su cuerpo para identificar lo que funciona mejor para usted. Si tiene problemas de sueño persistentes, hable con su médico para descartar cualquier trastorno subyacente del sueño.

Consejos rápidos para mejorar el sueño

- + **Elabore un programa de horarios de sueño regular.**
- + **Establezca una rutina relajante para acostarse:** reproduzca música relajante, tome un baño, beba un té.
- + **Optimice su entorno de descanso:** un entorno oscuro, tranquilo y fresco es ideal para la mayoría de las personas.
- + **Reduzca el consumo de cafeína y de alcohol:** ambos pueden interrumpir el sueño.
- + **Evite el uso de pantallas:** reduzca el tiempo frente a ellas antes de acostarse.
- + **Haga ejercicio regularmente:** la actividad física puede mejorar la calidad del sueño.

