

# 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.

