



Tu descanso también cuenta

Dormir bien es fundamental para tu bienestar físico y mental.

¿Por qué es importante dormir bien?



- ▶ Ayuda a recuperar energía para las actividades del día.
- ▶ Favorece la concentración, el aprendizaje y la memoria.
- ▶ Contribuye a regular las emociones y reducir el estrés.
- ▶ Apoya la salud cardiovascular y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Señales de que tu descanso podría mejorar:



- ▶ Sientes fatiga constante o somnolencia durante las horas del día.
- ▶ Cuesta mantener la concentración y enfocar la atención en tus tareas.
- ▶ Despiertas frecuentemente a lo largo de la noche interrumpiendo el sueño.
- ▶ Pasas demasiado tiempo en la cama intentando conciliar el sueño.
- ▶ Notas mayor irritabilidad, desmotivación o niveles muy bajos de energía.

Pequeños cambios pueden ayudarte a descansar mejor:



- ▶ Mantén horarios similares para acostarte y levantarte, asegurando el tiempo suficiente para descansar.
- ▶ Evita el uso de pantallas y la exposición a luz brillante durante la hora previa a dormir.
- ▶ Evita el consumo de café, bebidas energizantes y otras sustancias estimulantes durante la tarde y la noche.
- ▶ Realiza actividad física regularmente.
- ▶ Busca que tu habitación esté cómoda, silenciosa, oscura y con una temperatura agradable. Procura terminar tu última comida al menos 2 a 3 horas antes de acostarte.

**Dormir bien no es un lujo.
Es un hábito esencial para cuidar tu salud.**