

## La importancia del sueño

El sueño representa una función vital ya que repara nuestro cuerpo cada día, tanto en el aspecto físico como en el cognitivo. Es un regulador de los biorritmos y nos garantiza el equilibrio entre las exigencias biológicas internas y el medio exterior.

## Beneficios del sueño

1

### Protege el corazón

Dormir bien te reduce tres veces la posibilidad de sufrir una insuficiencia cardiaca.

2

### Mejora la memoria

Ayuda a fortalecer las conexiones neuronales, durante la fase REM del sueño, el hipocampo transforma la memoria a corto plazo en largo plazo.

3

### Reduce la depresión

Relaja al cuerpo y se facilita la producción de serotonina y melatonina, las hormonas que contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés.

4

### Mejora tu sistema inmunológico

Dormir correctamente hace que se reduzca el riesgo de contraer gripe u otro virus, ya que eleva tus defensas y estado de alerta.

5

### Incrementa la creatividad

Cuando el cerebro esta descansado y la producción de hormonas equilibrada, la imaginación se convierte en mas potente, por lo tanto somos mas creativos.

## Sabías que...

...la falta de sueño puede afectar tu trabajo. Las personas que duermen mal tienen tres veces mas de probabilidades de falta de concentración y creatividad, así como un mal manejo del estrés.

# 6 a 9 horas

Es la cantidad de horas de sueño recomendadas para el buen funcionamiento del cuerpo.

