

# Envejecimiento Saludable: La Importancia del Sueño

Todos los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño todas las noches. Conforme envejecemos, para muchos, es más difícil poder dormir este tiempo.

Sigue esta lista de control para asegurarte que duermes suficiente todas las noches.

Debes: Apagar todas las pantallas -TV- teléfono - Tableta - computadora. Todos estos aparatos electrónicos pueden mantenerte despierto y dificultar que te quedes dormido.

Debes: Tener un patrón regular para dormir - acuéstate a la misma hora todas las noches, y despiértate a la misma hora en las mañanas.

Debes: Mantener tu recámara tranquila, a buena temperatura (no muy caliente ni muy fría) y con poca luz.

Debes: Hacer ejercicio regularmente durante el día, y no cerca de tu hora de dormir. El ejercicio ayuda a cansarte y facilita que duermas.

No Debes: Consumir cafeína ni comer mucho antes de acostarte. La cafeína te da energía, así que no tomes esa taza de café tarde en el día.

No Debes: Consumir alcohol cerca de tu hora de dormir. La mayoría piensa que ayuda para dormir, pero de hecho causa lo opuesto.

No Debes: Tomar una siesta tarde durante el día. Esto puede afectar que puedas dormir bien esa noche.

No Debes: Usar luces brillantes en tu casa cuando te prepares para dormir. Baja los niveles de luz para prepararte a descansar.

Dormir bien durante la noche es una manera muy buena de mantenerte saludable conforme envejeces.

Sigue esta lista para ayudarte a dormir el tiempo correcto todas las noches.