

El Sueño y la Salud Cardíaca

Durmiendo mejor puede estimular tu energía y elevar tu ánimo.

¡También puede mantener sano tu corazón!

¿Te preguntas cómo? Dormir mal está conectado a la presión alta y nivel de colesterol alto.

Estas condiciones pueden elevar tu riesgo de enfermedades cardíacas.

Pero hábitos saludables, como la actividad y reducción del estrés pueden beneficiar tanto tu corazón como tu sueño.