

El sueño y su salud

Tenemos muchas actividades durante el día y parece que las horas no alcanzan para hacer todo.

Algo se debe sacrificar y, por lo general, suele ser el descanso.

Si no duerme lo necesario, no es el único. Millones de nosotros no lo hacemos.

De hecho, muchas personas no duermen lo suficiente. De vez en cuando no es problema.

Pero si se vuelve un hábito, puede ocasionar problemas.

Los estudios indican que no descansar lo necesario afecta la salud de varias maneras.

Se requieren entre siete y ocho horas de sueño para estar bien.

La falta de sueño afecta el estado de ánimo, la toma de decisiones y el trato hacia los demás. Hasta puede facilitar aumentar de peso.

Y puede conducir a problemas como hipertensión, problemas cardíacos y diabetes.

Y las noches en vela también influyen en la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

Dormir bien puede cambiar esa situación.

Si descansa bien la mayoría de las noches... su organismo se recupera del cansancio...y puede hacer lo necesario para conservar su salud y fortaleza.

El sueño no es algo que pueda relegar al final de lista de cosas pendientes... Es importante para una buena salud.

Así que no lo dude.

Duerma. Puede marcar la diferencia.