

# La Importancia del Sueño

Cada noche cuando se va a dormir, su cerebro toma unas pequeñas vacaciones de todo el trabajo mental que hace durante el día.

Mientras duerme, su cuerpo se pone en acción, crece y repara células.

Descubre nuevas vías en el cerebro para aprender, recordar y procesar información.

Y lo mejor de todo es que repara su energía.

Dormir lo suficiente también ayuda a protegerlo de todos los microbios que circulan y problemas de salud más serios, como enfermedades cardíacas, presión alta o diabetes. Dormir bien es muy importante.

Nuestros cuerpos rinden más si descansan lo suficiente, pero son muy resistentes. Si no duerme bien algunas noches, no pasa nada.

Pero, si se convierte en rutina, podría tratarse de un trastorno como el insomnio.

Los problemas crónicos de sueño impactan seriamente su salud, estado de ánimo y relaciones, así como su desempeño en la escuela o el trabajo.

Si cosas como evitar la cafeína antes de dormir, apagar los dispositivos al menos media hora antes de irse a dormir y apagar las luces no le funcionan, puede ser momento de hablar con su médico sobre cómo lograr dormir bien en la noche.