

# SEMANA 3: AGREGAR

## Rutina De Sueño Consistente

### Importancia de una rutina de sueño

La falta de sueño es una epidemia de salud pública según un nuevo estudio de los CDC, y más de 1 de cada 3 adultos en los EE. UU. no duerme lo suficiente de manera regular. Dormir menos de la cantidad diaria recomendada se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar afecciones crónicas como obesidad, diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, apoplejía y angustia mental frecuente.

### ¿Cuánto sueño necesitamos cada día?

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño recomiendan:

**Adultos de 18 a 60 años dormir al menos 7 horas cada noche.**



### Estrategias para ayudar a tener sueño reparador:

- *Crea una rutina* a la hora de dormir para entrenar tu cuerpo.
- *Se consistente.* Acuéstese a la misma hora todas las noches, incluso los fines de semana, y trate de despertarse a la misma hora.
- *Baje el aire acondicionado* a unos 65 grados.
- *Coma proteínas* antes de acostarse para compensar los dolores de hambre de medianoche.
- *Disipe el estrés leyendo un libro*, bebiendo té caliente o tomando un baño caliente para ayudar a desencadenar el sueño.
- *Consigue la exposición* a la luz adecuada. La luz brillante durante el día y la luz tenue durante la noche ayudan a reactivar su ritmo circadiano.
- *Encuentre tiempo para hacer ejercicio* todos los días.



### Mantener el Impulso

**Sueño e Hidratación** Beba un vaso grande de agua a primera hora después de despertarse. Esto ayudará a eliminar las toxinas de su cuerpo y a comenzar su hidratación para el día.

**Sueño y Azúcar** La evidencia respalda el vínculo entre el alto consumo de azúcar y el sueño inquieto. Se ha demostrado que la ingesta de azúcar tiene un impacto negativo en la cantidad de tiempo que el cuerpo pasa en un sueño profundo de ondas lentas. Esta etapa del sueño es esencial para la restauración y curación física del cuerpo.

1. <https://www.cdc.gov/media/releases/2016/p0215-enough-sleep.html>



# UNSTOPPABLE