Sueño Reparador
Por qué lo Necesitamos
Sin interrupciones

Reparación Celular

Durante el sueño reparador se produce la reparación y la recuperación de huesos, músculos y células y se reduce la inflamación.

Organización

El sueño reparador organiza lo que aprendemos y experimentamos todos los días para un acceso más rápido en el futuro.

Limpieza

Las vías cerebrales se limpian durante el sueño reparador. Esto es importante para una memoria saludable.

Recarga del Sistema Inmunológico

El sueño reparador permite que el sistema inmunológico se recargue para promover la curación y prevenir enfermedades.

Restablecimiento hormonal

Muchos reinicios hormonales críticos ocurren durante el sueño reparador. Estos afectan el apetito, el estado de ánimo, la respuesta al estrés, el crecimiento, el metabolismo y la salud mental en general.

¿Cuánto necesita dormir?

*American Academy of Sleep Medicine

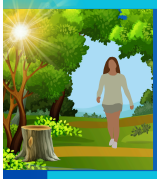
de 3 - 5 años: 10 -13 horas
de 6 -12 años: 9 -12 horas
de 13 -18 años: 8 -10 horas
de 19+ años: 7 - 9 horas

County of Placer
Public Health
Substance Abuse Block Grant (SUBG)

¿Qué sucede si no disfruta de un sueño reparador suficiente?

La salud mental, los riesgos del uso o mal uso de sustancias, el bajo rendimiento académico y los impactos físicos son mayores cuando no se disfruta de un sueño reparador ininterrumpido.

Sueño Reparador: Cómo Conseguirlo



1 Obtenga mucha luz natural al aire libre todos los días para aumentar la melatonina, la serotonina y la vitamina D.

2 Haga mucho ejercicio físico y aeróbico todos los días para eliminar el estrés de su cuerpo y aumentar las hormonas saludables importantes para el sueño y la salud mental.

3

Evite los refrescos con cafeína u otras bebidas o alimentos azucarados después del mediodía. La cafeína y la marihuana tienen una vida media larga. Evite estas y otras sustancias como la nicotina, el alcohol, etc., que impiden las funciones del sueño reparador, incluso cuando esté dormido.

4 Apague todas las pantallas, dispositivos y notificaciones antes de acostarse. Mueva el teléfono al menos a 6 a 10 pies de distancia de su cama antes de dormir.

5 Duerma en un lugar fresco, oscuro y tranquilo. Utilice una máscara para los ojos y/o tapones para los oídos si es necesario.

6 Acuéstese más temprano y a la misma hora todas las noches. Haga cosas relajantes antes de acostarse, como darse una ducha tibia, leer libros, escribir en un diario o escuchar música. (Apague el audio mientras duerme).

7 Si no puede dormir, practique un ejercicio de respiración y repita hasta quedarse dormido.

*National Sleep Foundation

County of Placer
Public Health
Substance Abuse Block Grant (SUBG)

raisingplacer.org