Día Mundial del Sueño

Sueño regular, futuro saludable.

zzZ

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO, PARA LOGRAR UNA CALIDAD DE VIDA ÓPTIMA.

Establecer un horario para dormir y levantarse todos los días, da unos de los más grandes beneficios para estar saludable: mejora la calidad de sueño, mejora el estado de ánimo, mejora el rendimiento.

19 de marzo 2021

¡Sabías que!

- Durante el sueño es importante recordar que están involucrados muchos sistemas fisiológicos, como la consolidación de la memoria, el control de la inflamación, la regulación hormonal, la regulación cardiovascular y muchas otras funciones importantes, por lo tanto, la duración insuficiente del sueño y la mala calidad del sueño se asociarán con varios resultados adversos para la salud. Se ha demostrado que la reducción de la duración del sueño causa deterioros en la función cognitiva y ejecutiva, mientras que la falta de sueño se ha asociado con una mala salud mental.

19 de marzo 2021

El núcleo supraquiasmático se sitúa en la región anterior del hipotálamo y contiene cerca de 20.000 neuronas. Su función es tan fascinante como decisiva: trabaja como nuestro reloj interno regulando los ciclos de SUEÑO/VIGILIA

El Mejor sueño, es cuando sincronizamos nuestro sueño/vigilia, para encontrar un equilibrio perfecto. Y despertamos sintiéndonos bien. Con un sueño reparador.

19 de marzo 2021

Tips

Dormir siempre a la misma hora, establecer un horario para ir a la cama todos los días y para despertar, manejar rutinas o tratar de hacerlo.

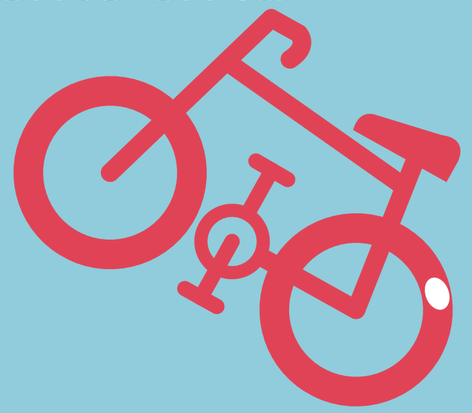
Sí realiza siesta durante el día, no exceder los 45 minutos.

Debe evitar la ingesta de alcohol, bebidas que contengan cafeína en la tarde o antes de ir a la cama.

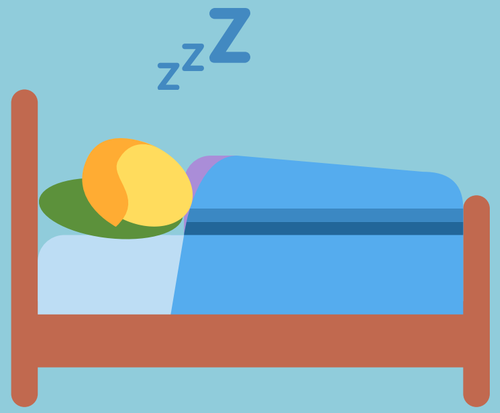
Evitar los alimentos pesados que puedan causar molestias al dormir.
Llevar una dieta saludable. Cenar 2 horas antes de dormir.

19 de marzo 2021

No realizar ejercicio antes de acostarse, preferiblemente en la mañana o al medio día.



Usar ropa cómoda para dormir, puede ser pijama.



Reservar la cama solo para dormir, o ir a la cama solo cuando tenga sueño.

Recuerde no usar elementos electrónicos (celulares, tabletas, TV) antes de ir a la cama o en la cama.

19 de marzo 2021

El servicio de Neurología y Laboratorio de Sueño de la Clínica Shaio, se unen a la celebración del día mundial del sueño, y compartimos con ustedes, nuestros pacientes, la conferencia de la Dra -Karem Parejo "El sueño y sus trastornos"

https://www.facebook.com/140342284324737 0/videos/238689964635399

19 de marzo 2021

Fundación Clínica Shaio - Diagonal 115a # 70C - 75
Cons. 20
Teléfono: 6139252 Conmutador: 593 8210 Ext. 2456
Celular: 3182061677
Email: neurologiasueno@shaio.org