

# No escatime su sueño



Usted tiene muchas cosas para hacer y muy poco tiempo para hacerlas. Evidentemente, debe encontrar una manera de lograr cumplir con todo. ¿Usted elimina horas de sueño porque piensa que una hora menos no le hará daño? ¡Piénselo dos veces!

Reducir el sueño (incluso una hora) puede dificultarle la concentración y además disminuye su tiempo de reacción. Cuando usted descuida su sueño, su capacidad de juicio se ve deteriorada. Esto puede dar como resultado un menor rendimiento en el trabajo y un mayor riesgo de exposición a situaciones peligrosas, como accidentes automovilísticos.

## Problemas de salud vinculados a la falta de sueño

Escatimar el sueño nunca es una decisión inteligente. El sueño insuficiente se ha vinculado con enfermedades crónicas y otras afecciones, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la depresión. La carencia de sueño también perjudica su sistema inmune, su estado de ánimo, su capacidad de estar alerta y su manera de pensar.

La National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño) descubrió que el 39% de los adultos americanos duerme menos de siete horas por noche; muy por debajo de las siete a nueve horas que recomiendan los especialistas en sueño. La cantidad de horas de sueño es tan importante como la calidad del sueño, el cual debe ser continuo y sin interrupciones. Es necesario tener un sueño continuo para sentirse alerta y con energías renovadas para enfrentar el día.

Dé vuelta la hoja para conocer más razones de por qué es necesario tener una buena noche de sueño.



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# La falta de sueño nos afecta

El sueño aporta muchos beneficios para el cuerpo y para el cerebro. No dormir lo suficiente acarrea graves efectos secundarios. Éstas son seis razones por las cuales usted debería asegurarse de dormir lo suficiente:

1. **El aprendizaje y la memoria:** Dormir ayuda al cerebro a almacenar la información nueva en la memoria. Las investigaciones demuestran que las personas que duermen luego de haber aprendido algo o de hacer tareas que implican un desafío mental, después logran mejores resultados en los exámenes.
2. **El peso y el metabolismo:** Las hormonas que se liberan durante el sueño afectan la manera en que el cuerpo utiliza la energía. La privación crónica del sueño puede ocasionar aumento de peso y afectar su apetito.
3. **La seguridad:** Cuando se duerme muy poco, existe una mayor probabilidad de quedarse dormido durante algunas fracciones de segundo en el día, lo que puede ocasionar caídas, errores y accidentes.
4. **El estado de ánimo:** La falta de sueño puede tornarlo irritable, impaciente, malhumorado, deprimido e incapaz de concentrarse.
5. **La salud cardiovascular:** La privación continua del sueño se ha vinculado con hipertensión arterial, incrementos en los niveles de hormonas del estrés y ritmo cardíaco irregular.
6. **Las enfermedades:** No dormir lo suficiente altera su sistema inmune. Durante el sueño su cuerpo produce hormonas que combaten las infecciones, y reparan las células y los tejidos. Si usted no duerme todo lo que debería, tiene más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas y otras afecciones médicas.

