

para mujeres

DUERME COMO UNA ESTRELLA

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. La mayoría de las mujeres adultas necesitan dormir entre 7 y 9 horas por noche. Se ha demostrado que dormir poco o demasiado puede estar asociado a enfermedades cardíacas.

Aprende a valorar el sueño

Entre los beneficios de dormir bien, se incluyen los siguientes:

- » **Mejora la función cerebral**, que incluye estado de alerta, toma de decisiones, concentración, aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas.
- » **Mejora** el estado de ánimo y más energía.
- » **Fortalece** el sistema inmunitario.
- » **Cura** y repara las células, los tejidos y los vasos sanguíneos.
- » **Disminuye el riesgo** de tener una enfermedad crónica.

Dormir mal puede representar un mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- » Depresión y ansiedad.
- » Pérdida de la memoria y demencia.
- » Presión arterial, azúcar en sangre y colesterol altos.
- » Obesidad.
- » Enfermedades cardíacas.

SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos que te ayudarán a seguir por el buen camino para dormir de forma saludable.

» HAZTE CARGO DE DÓNDE CARGAS

Carga tu dispositivo lo más lejos que puedas de tu cama. La distancia puede ayudar a que te sientas con menos agobio en general.

» BAJA LA LUZ

Atenúa la luz de la pantalla o utiliza una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar tu ritmo circadiano y la producción de melatonina que ayuda a mantener un sueño saludable.

» PROGRAMA TU HORA DE DORMIR

Las alarmas no se utilizan solo para despertarse: configura una alarma que te recuerde que es la hora de empezar a relajarte por la noche.

» DEJA DE NAVEGAR POR LA PANTALLA

Si tienes el hábito de desplazarte por la pantalla sin pensarlo y deseas dejar de hacerlo, prueba una aplicación de bloqueo de aplicaciones que te impida distraerte con correos electrónicos fuera del horario laboral, redes sociales o juegos.

» DILE A LAS NOTIFICACIONES QUE SE DESACTIVEN

Coloca el teléfono en modo "No molestar" para bloquear las notificaciones si te despiertan cuando estás intentando dormir.

GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres a dormir como estrellas. Comparte los recursos de heart.org/sleep con tus amigas.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)

© 2024 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Go Red For Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño del vestido rojo es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Se prohíbe el uso no autorizado.

Go Red for Women is nationally sponsored by

 CVS Health.

