American Heart Association.
Healthy for Good™

Descansa bien



¿Te falta energía antes de salir de casa? No estás solo. **Más de uno de cada tres adultos no duerme las 7 a 9 horas recomendadas por noche,** lo que puede repercutir en el cuerpo y la mente.

Pequeños ajustes en tus hábitos cotidianos pueden mejorar mucho tu salud general. Pon en práctica estos consejos para descansar mejor con tu familia y tus amigos durante las próximas cuatro semanas.

Semana 1

Moverte durante el día ayuda a aliviar el estrés y a dormir mejor.

- Incluye movimiento en tu día a día. ¡Caminar también cuenta! Ayuda a aliviar el estrés, mejorar la función cerebral (como la memoria y la atención) y lograr un mejor descanso por la noche.
- Recurre a la atención plena, la meditación o la respiración profunda para controlar el estrés.
- Si entrenar cerca de acostarte te mantiene despierto, prueba hacer ejercicio más temprano y reserva la tarde para una sesión de yoga relajante.

Semana 2

Crea una rutina para la noche que incluya una alarma para irte a dormir.

- Mantén un horario regular para acostarte y levantarte cada día y así descansar mejor.
- Programa una alarma diaria para acostarte entre 7 y 10 horas antes de tu hora ideal de despertar, según el tiempo de descanso que necesites.
- Da prioridad al sueño en vez de terminar otra tarea. Dormir bien puede aumentar tu productividad y ayudarte a hacer más durante el día.

Semana 3

Empieza la mañana con una actividad positiva.

- Inicia el día con algo saludable: un paseo breve, meditar, escribir en un diario de gratitud o practicar yoga. Tener unos momentos para ti que esperas con ilusión puede ayudarte a levantarte con más facilidad.
- Evita posponer la alarma. Seguir durmiendo después de que suene puede hacer que sientas más somnolencia por la mañana.
- Une un hábito nuevo a algo que ya haces cada mañana sin pensarlo. Por ejemplo, practica unas posturas de yoga justo después de cepillarte los dientes.

Semana 4

Relájate sin tecnología antes de acostarte.

- Recarga el teléfono y otros dispositivos lejos de la cama.
- Lee, escucha música o disfruta de un podcast en lugar de pasar la noche deslizando el dedo por la pantalla. La luz azul de los dispositivos podría interferir con tu ciclo del sueño.
- Opta por lo básico: usa un despertador tradicional y deja un lápiz y una libreta junto a la cama. Así no tendrás que recurrir al teléfono cuando aparezca una idea o te llegue la inspiración.

Si nada te ayuda a dormir bien, podrías tener un trastorno del sueño. Consulta con tu médico u otro profesional de la salud.

Explora consejos para mejorar tu sueño y tu salud en heart.org/HealthyForGood

© 2020 American Heart Association, Inc., organización sin fines de lucro 501(c)(3). No se permite el uso sin autorización. DS16088 4/20