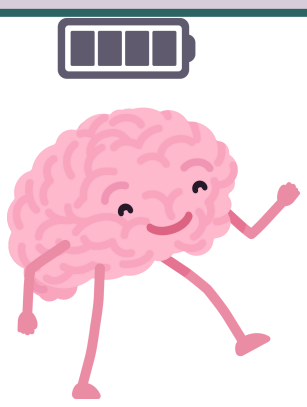
EL SUEÑO COMO HABITO DE VIDA SALUDABLE

El sueño es un proceso biológico que desempeña numerosas funciones vitales para el cuerpo y la mente. Se trata de uno de los aspectos más importantes de nuestra vida, al que dedicamos una buena parte de nuestro tiempo, y sin embargo, en muchos aspectos, un gran desconocido. Lo que sí sabemos es que dormir, o lo que es más importante, descansar bien, es crucial para nuestra vida diaria y que la privación crónica de sueño puede tener efectos devastadores sobre nuestra salud física y mental.

FACETAS QUE MEJORAR CON EL SUEÑO

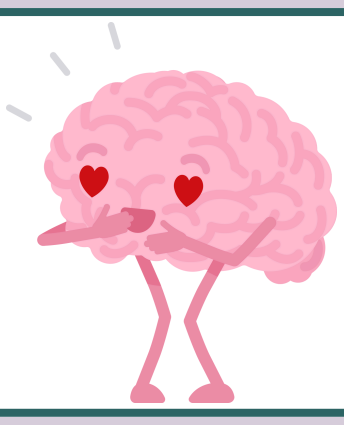
- El Descanso y recuperación: durante el sueño, el cuerpo tiene la oportunidad de descansar y recuperarse de las actividades físicas y mentales diarias. Durante este tiempo, se llevan a cabo procesos de reparación y regeneración a nivel celular y tisular.



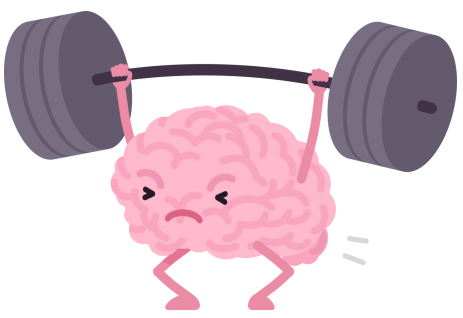
- Función cognitiva: el sueño adecuado es crucial para mantener una función cognitiva óptima, incluyendo la atención, la concentración, el razonamiento y la toma de decisiones.



- Regulación del estado de ánimo: dormir adecuadamente ayuda a regular el estado de ánimo y a mantener una salud mental óptima. La falta de sueño puede contribuir a problemas como la ansiedad y la depresión.



- Reparación del sistema inmunológico: durante el sueño, el sistema inmunológico se fortalece y se llevan a cabo procesos que ayudan a combatir infecciones y enfermedades.



- Regulación del metabolismo y el apetito: el sueño juega un papel importante en la regulación del metabolismo y el apetito. La falta de sueño puede afectar negativamente a las hormonas que regulan el hambre y la saciedad, lo que puede contribuir al aumento de peso y problemas metabólicos.

