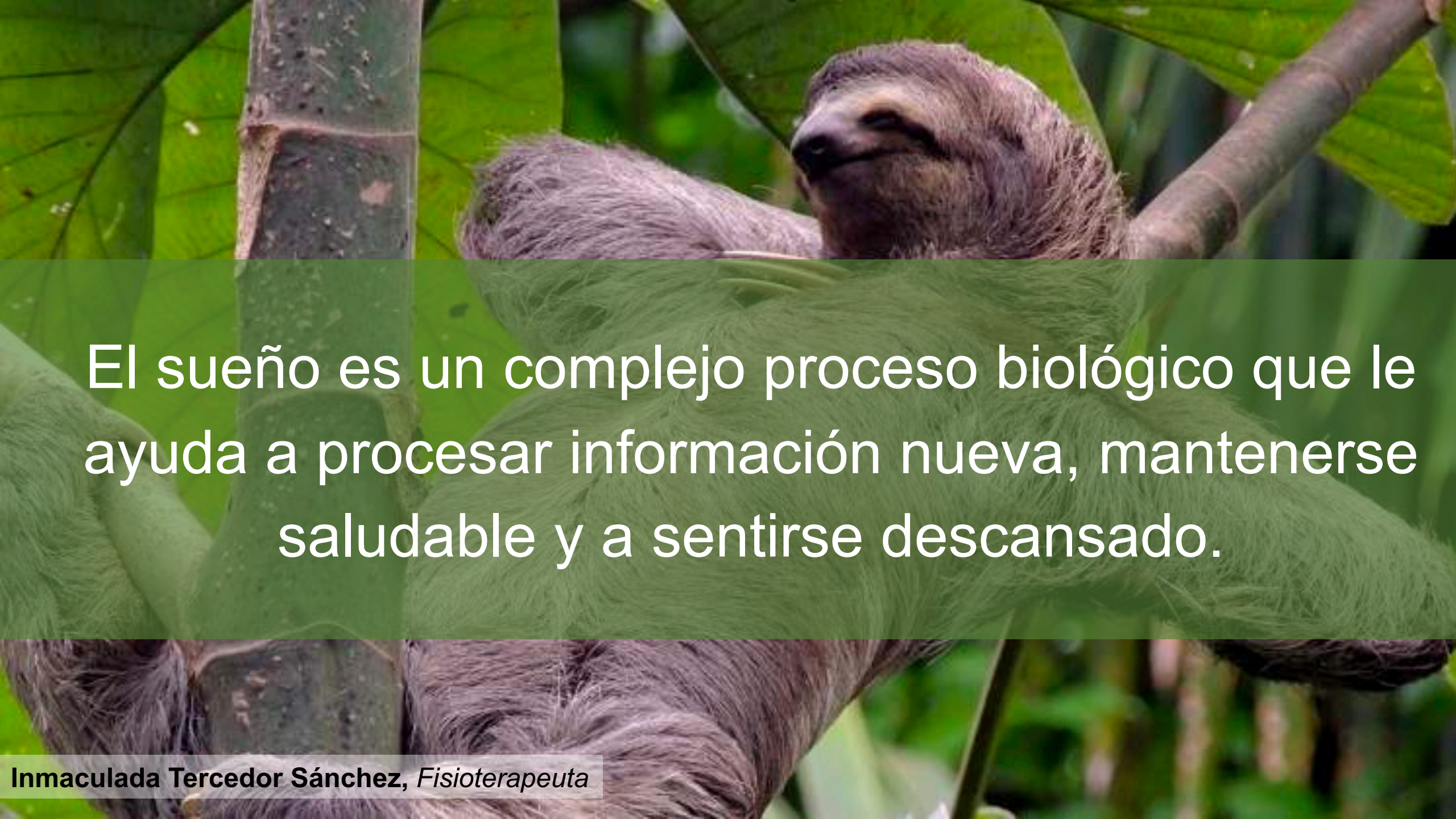




Sueño y Salud

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

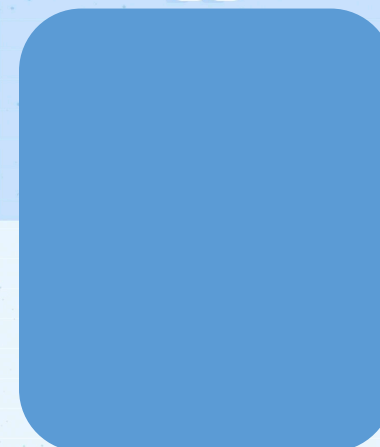
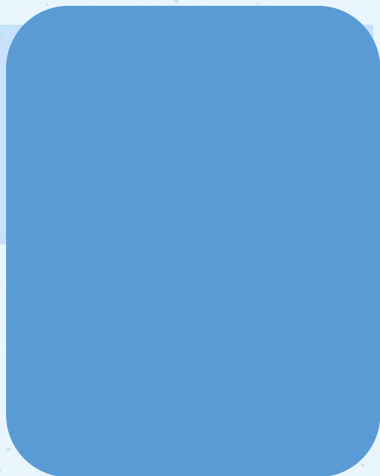
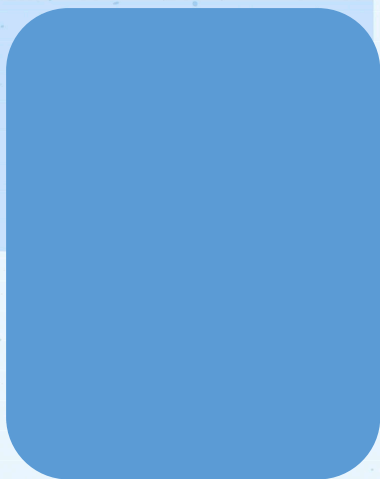
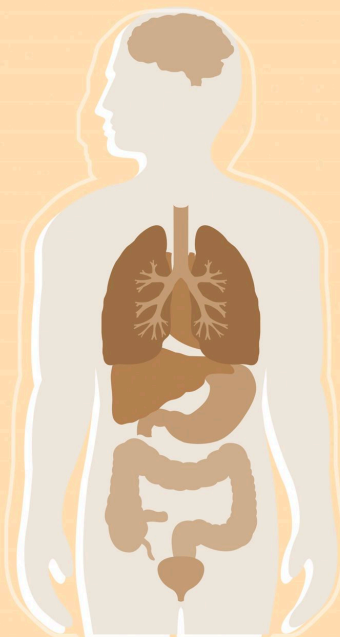
A close-up photograph of a sloth hanging from a tree branch. The sloth is the central focus, with its brown, shaggy fur and dark face clearly visible. It is positioned in the upper right quadrant of the frame. The background is a dense, vibrant green forest with large, broad leaves, creating a soft, natural setting. A semi-transparent green horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing white text.

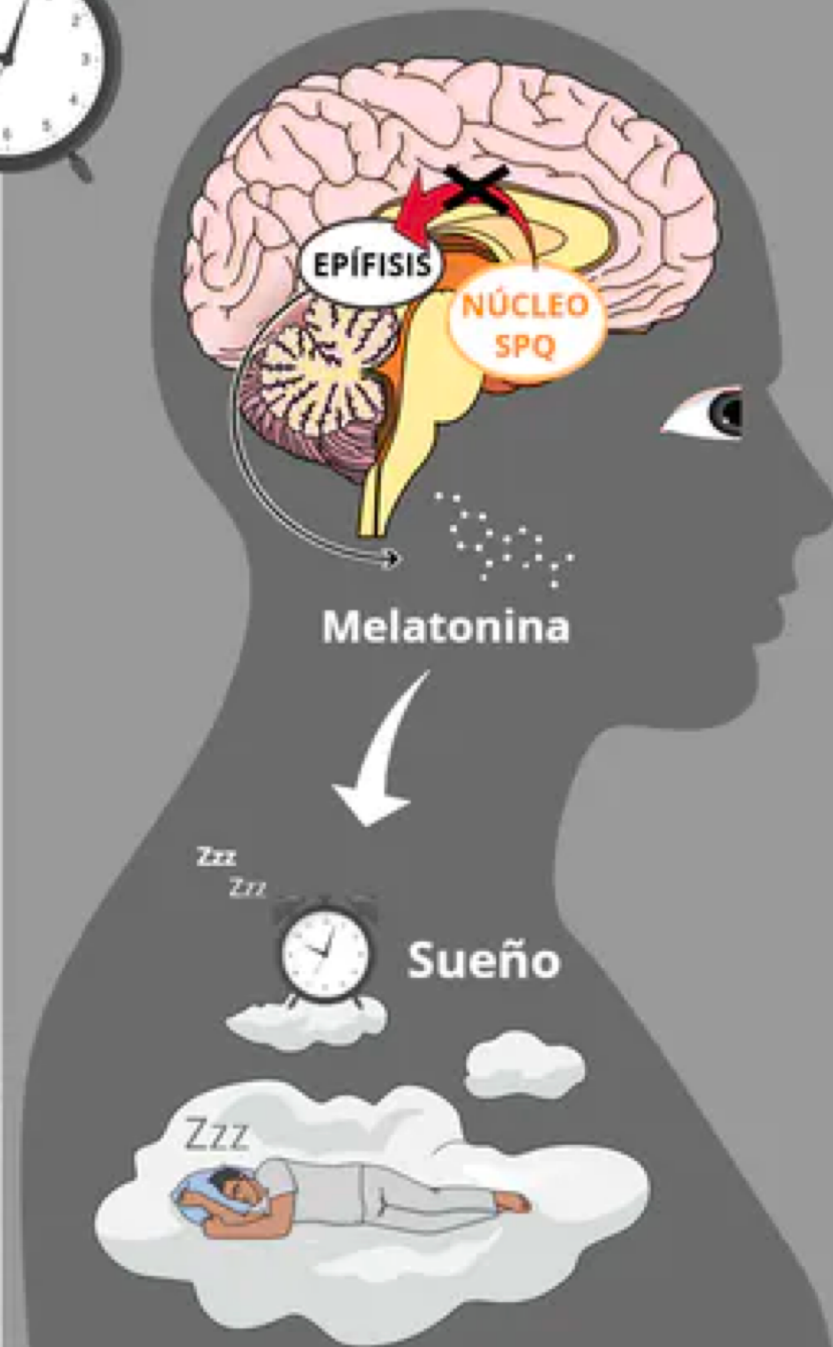
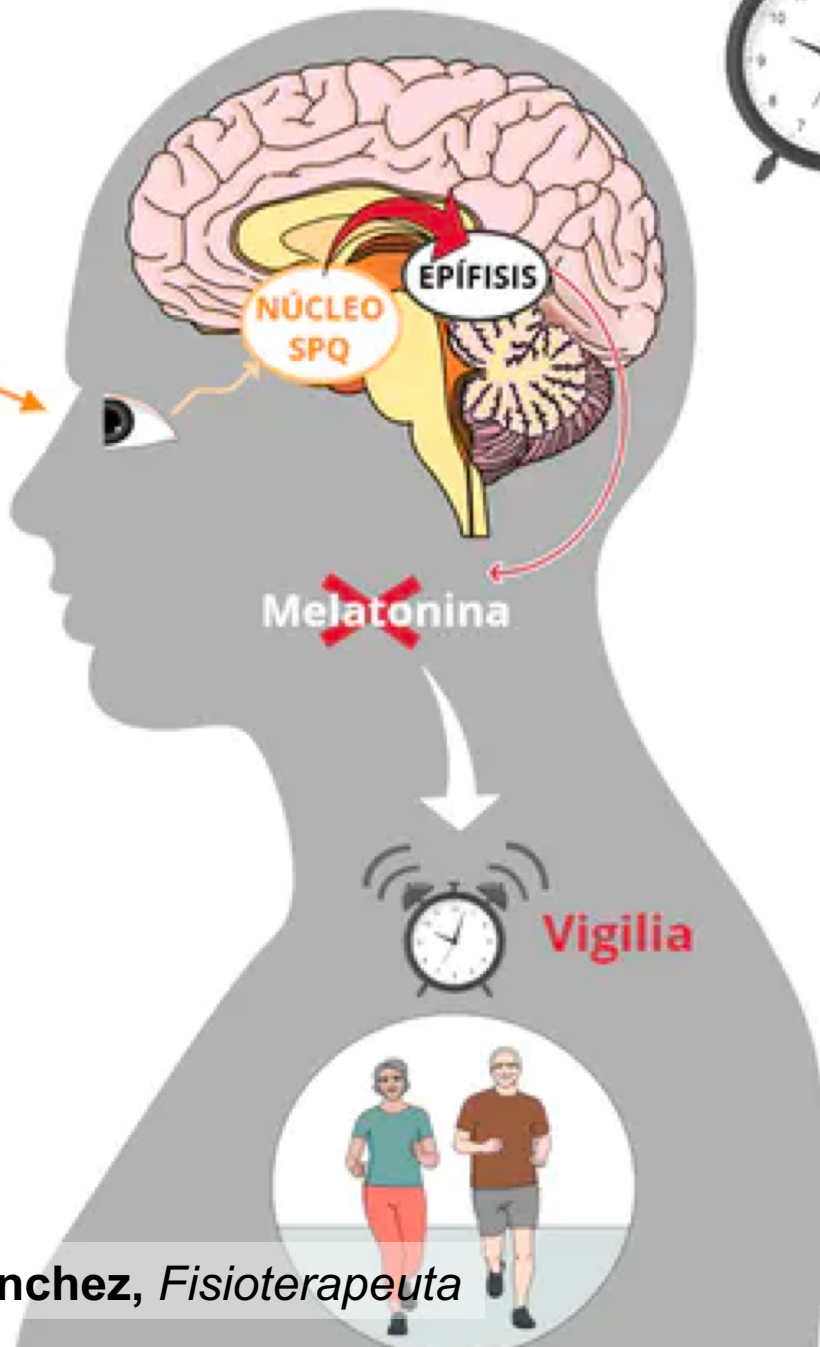
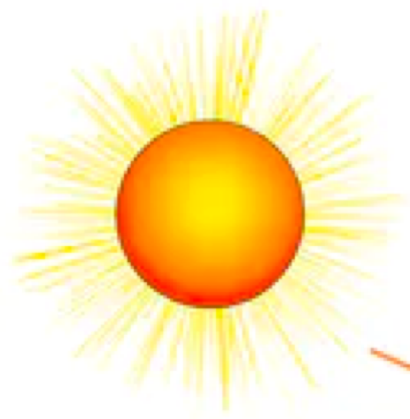
El sueño es un complejo proceso biológico que le ayuda a procesar información nueva, mantenerse saludable y a sentirse descansado.

7


BENEFICIOS DE DORMIR

Fortalecemos nuestro sistema inmunitario





Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

The illustration features a woman on the left, dressed in a grey long-sleeved top and black pants, surrounded by various red germs including bacteria, viruses, and fungi. On the right, a man stands with his hands on his hips, wearing a teal t-shirt with a shield emblem and black pants. A large green oval in the center contains the text 'Sueño y Citoquinas'. The background is light blue with curved lines.

Sueño y Citoquinas

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

7

BENEFICIOS DE DORMIR

Fortalecemos nuestro sistema inmunitario



Se refuerza la memoria y los nuevos conocimientos



Los beneficios del sueño para aprender nueva información

Tener una buena noche de sueño



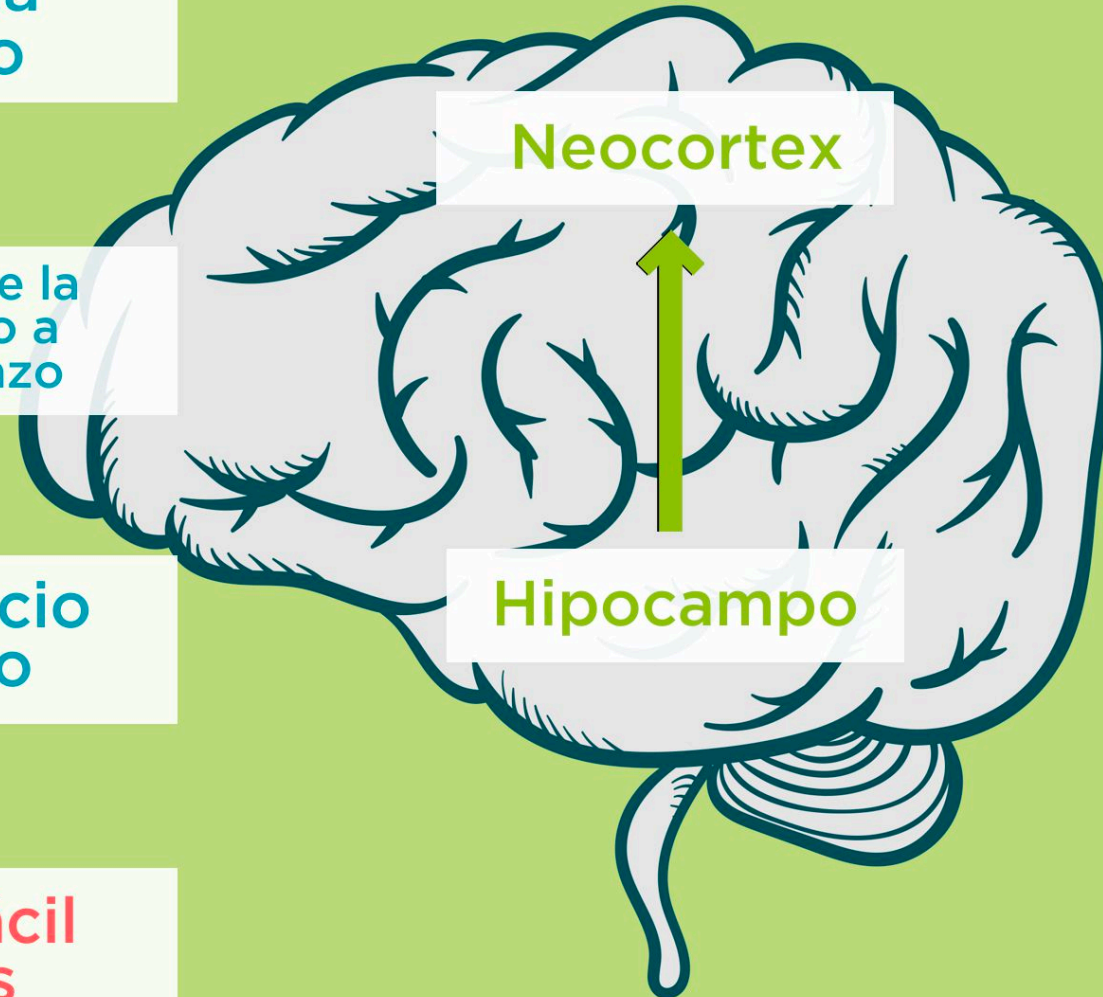
Transfiere recuerdos de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo



Se crea más espacio en el hipocampo



Es mucho más fácil aprender cosas



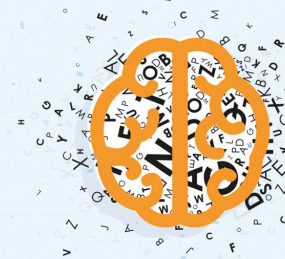
7

BENEFICIOS DE DORMIR

Fortalecemos nuestro sistema inmunitario



Se refuerza la memoria y los nuevos conocimientos



Descansa el corazón y desciende la presión





Rigidez arterial

Patología coronaria

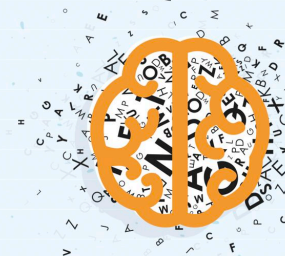
7

BENEFICIOS DE DORMIR

Fortalecemos nuestro sistema inmunitario



Se refuerza la memoria y los nuevos conocimientos



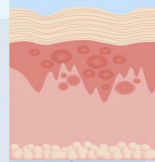
Descansa el corazón y desciende la presión



Se relajan y regeneran articulaciones y músculos



Aumenta la regeneración celular





Disminuye fatiga

rendimiento muscular

7

BENEFICIOS DE DORMIR

Liberamos hormonas que nos harán sentirnos bien al despertar



Fortalecemos nuestro sistema inmunitario



La respiración se estabiliza



Se refuerza la memoria y los nuevos conocimientos



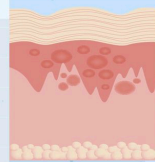
Se relajan y regeneran articulaciones y músculos



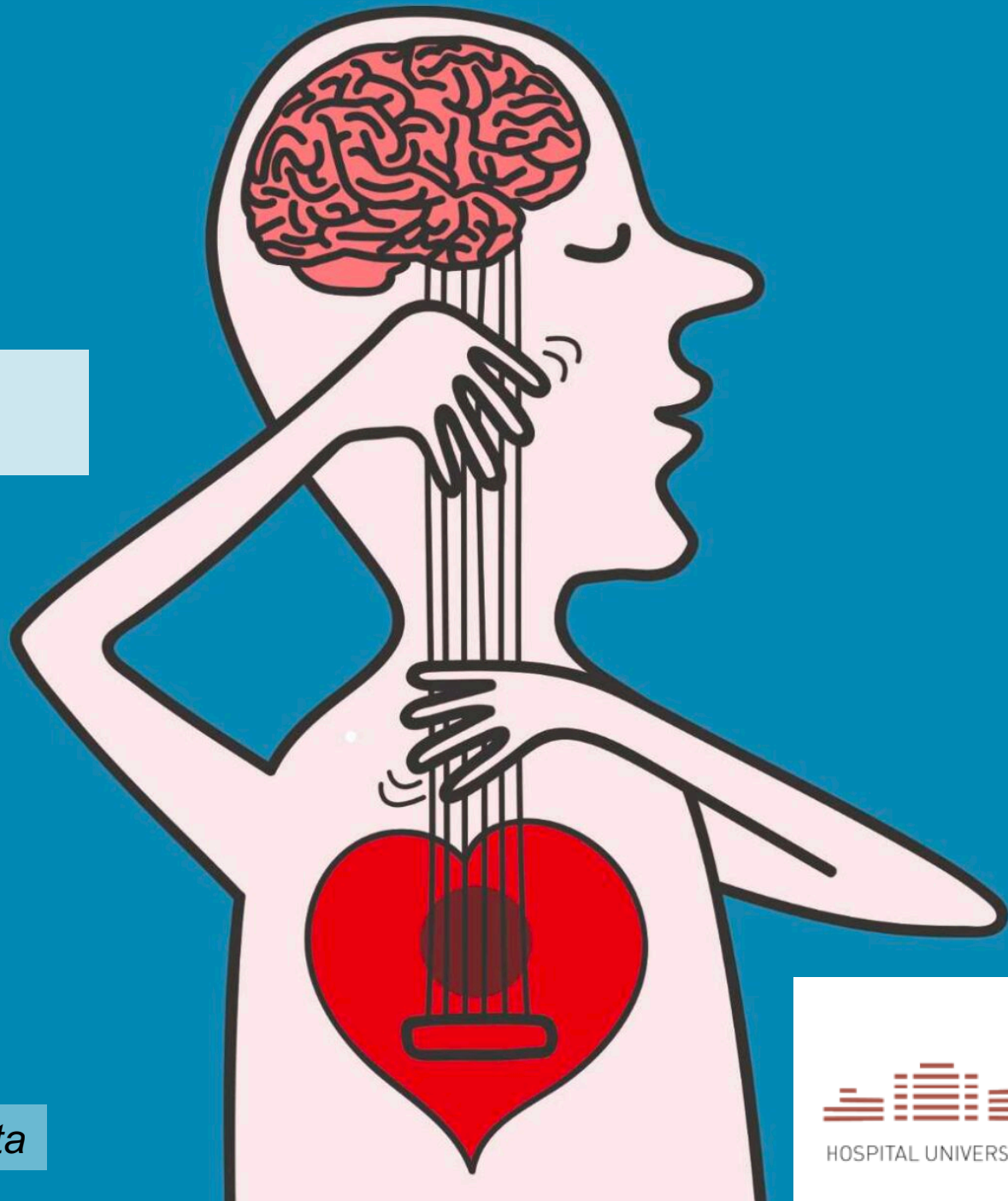
Descansa el corazón y desciende la presión



Aumenta la regeneración celular

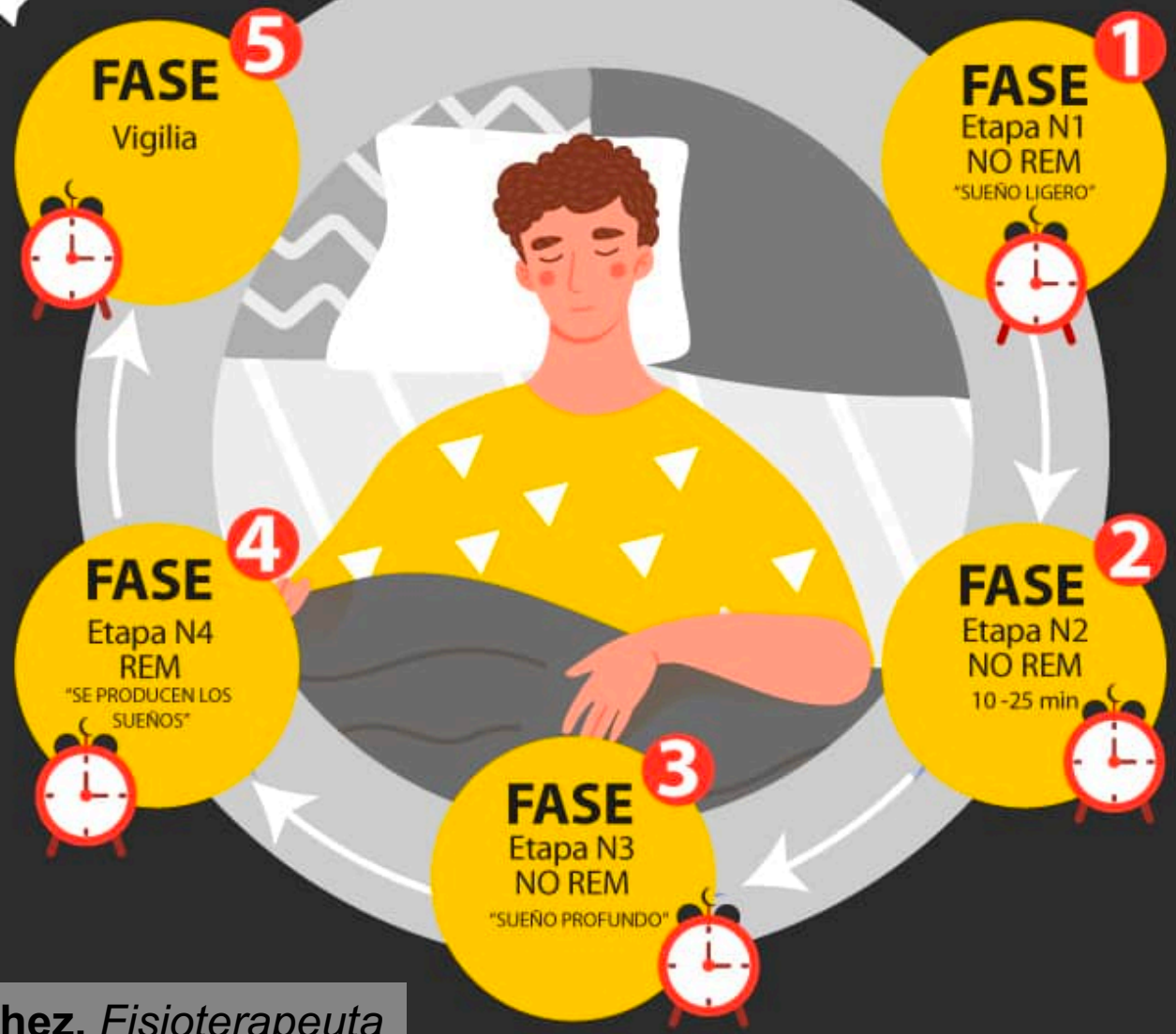


Sentirnos bien



Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

LAS FASES DEL SUEÑO



PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

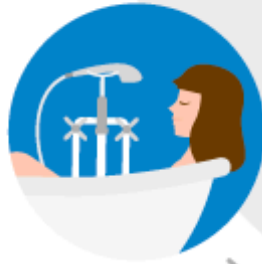
Limita las siestas
a no más de 20 minutos



Modera el consumo de café o té
a última hora de la tarde



Toma un baño de agua caliente
para empezar a relajarte

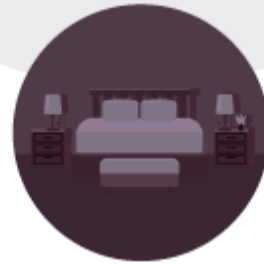


7-9 horas

Evita las pantallas antes de dormir
Te activan mentalmente dificultando el descanso



Manten una rutina
Respetar tus horarios de sueño



Crea un ambiente adecuado
Favorece el sueño y ayuda a mantenerlo



Cena suave
Las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso

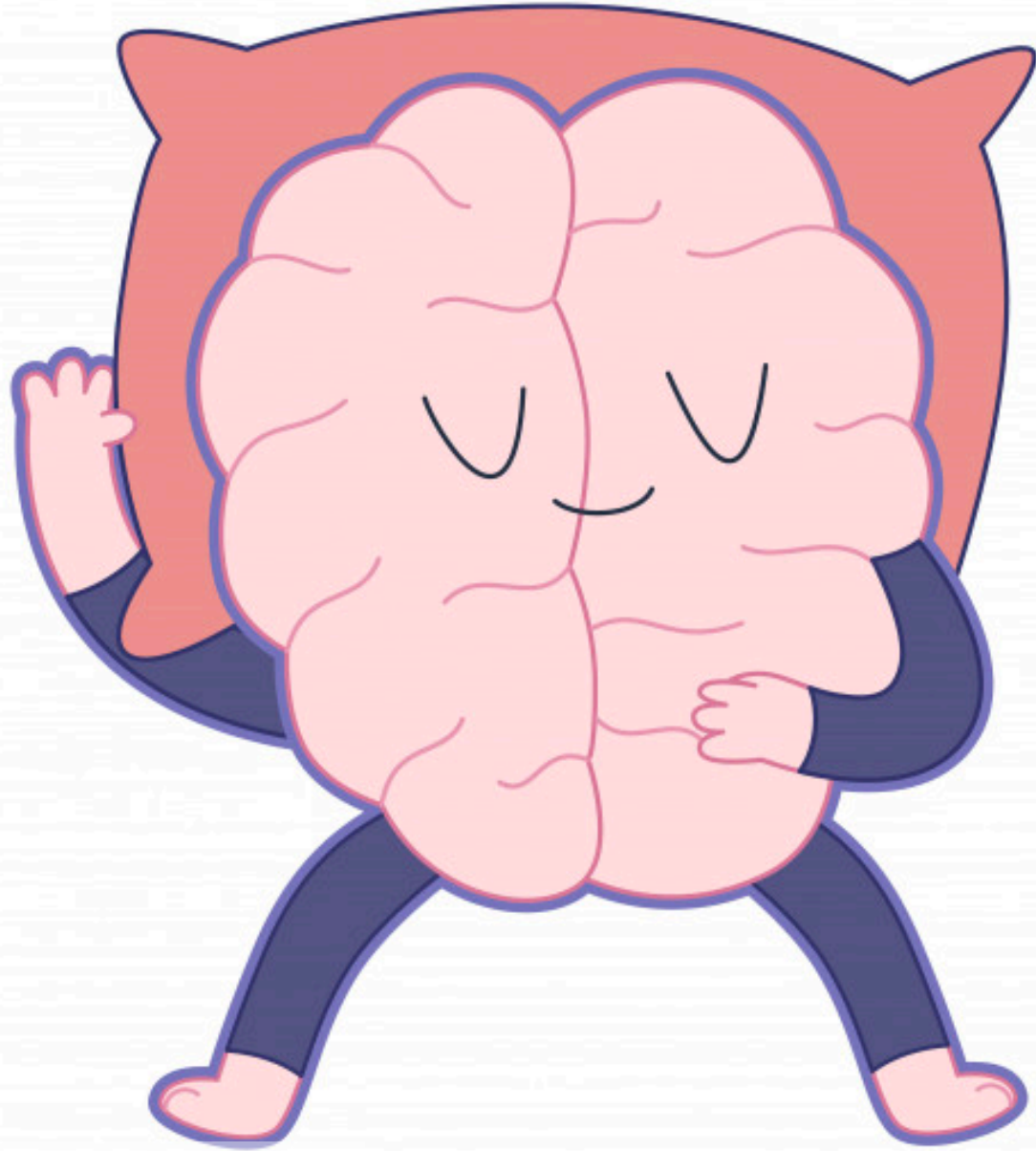
Dormir menos de 6 horas puede afectar tu corazón

+ Probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares

+ Riesgo de padecer arterioesclerosis

+ Probabilidad de infarto al miocardio





GRACIAS

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*