

13 DE MARZO DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO



www.cayre.co

El Día Mundial del Sueño se celebra cada año, con el objetivo de disminuir la carga que suponen los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y manejo de los trastornos del sueño.



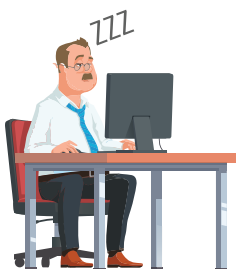
El sueño de calidad es uno de los 3 pilares de la salud junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular.



Hay cerca de 100 trastornos del sueño, pero la mayoría son controlables con la ayuda de especialistas del sueño.



Los problemas de sueño representan una epidemia global que pone en riesgo la calidad de vida de más de un 45% de ciudadanos de todo el mundo.



La apnea del sueño causa somnolencia diurna y fatiga, y puede derivar en casos de hipertensión, isquemia miocárdica, derrames y diabetes.



Las personas que disfrutan de un sueño sin interrupciones son menos propensas a tener hipertensión, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

CUANDO DUERMO MEJORO:

MI CREATIVIDAD

Favorece la actividad cerebral y fortalece las conexiones neuronales.

MI MEMORIA

Nos ayuda a consolidar la memoria, reorganizar la información y a extraer los datos más relevantes.

MI SALUD

El sistema inmunitario se regenera y beneficia al sistema cardiovascular.



MI CRECIMIENTO Y MÚSCULOS

Favorece la creación de la hormona del crecimiento.

MI RELAJACIÓN

El cuerpo libera las tensiones generadas durante el día y produce las hormonas que nos hacen más felices, la melatonina y la serotonina.

MI ENERGÍA

Permite descansar, descargar el estrés y despertarse el día siguiente con energía.

Fuentes: Observatorio Global del Sueño. / Estudio sobre el sueño de la Universidad de Notre Dame (EE UU)/ Fundación Española del Corazón.



En Cayre, contamos con nuestra Clínica Especializada en Trastornos del Sueño para adultos y niños que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida si sufres un trastorno del sueño.