



**¡QUE TU
SUEÑO NO TE
DESVELE!**

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubidio

Dormir es crucial para la salud física y mental, ya que permite al cuerpo y al cerebro recuperarse y prepararse para el día siguiente. Un sueño adecuado mejora el rendimiento cognitivo, la estabilidad emocional, la función inmunológica y ayuda a prevenir enfermedades crónicas.

Razones por las cuales es importante dormir bien:

1. Recarga tu energía

Durante el sueño, el cuerpo y el cerebro se "reinician". Es cuando realmente te recuperás del desgaste físico y mental del día.

2. Repara y regenera tu cuerpo

- Se fortalecen los músculos y tejidos.
- Se libera hormona de crecimiento (especialmente en jóvenes).
- El sistema inmune se activa y se vuelve más eficiente.

3. Mejora tu memoria, atención y aprendizaje

Mientras duermes, el cerebro organiza y consolida lo que aprendiste.

- Dormir bien mejora la concentración.
- Reduce errores y olvidos.
- Aumenta tu capacidad para tomar decisiones.

4. Regula tus emociones y el estado de ánimo

- Dormir mal te hace más irritable, ansioso o incluso deprimido.
- Un buen descanso te ayuda a manejar mejor el estrés.

5. Ayuda a mantener un peso saludable

- La falta de sueño desequilibra las hormonas del hambre (grelina y leptina).
- Dormir mal puede aumentar los antojos, especialmente por cosas dulces o grasosas.

6. Protege tu salud a largo plazo

Dormir poco o mal de forma crónica está relacionado con:

- Mayor riesgo de enfermedades cardíacas
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Problemas de memoria a largo plazo

¿Cuántas horas de sueño son necesarias?

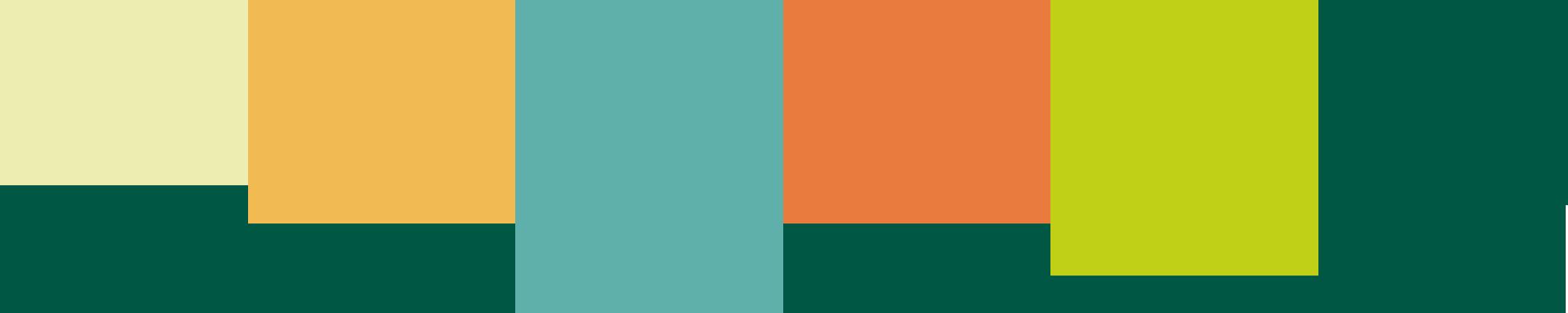
Edad	Horas recomendadas por noche
Adolescentes (14–17)	8–10 horas
Adultos (18–64)	7–9 horas
Adultos mayores (65+)	7–8 horas

! Importante: No solo importa la **cantidad**, también la **calidad** del sueño. Si duermes 8 horas pero te despiertas muchas veces, el descanso no será reparador.

Atención

Señales de que no estás durmiendo bien:

- Te despiertas cansado/a
- Te cuesta concentrarte
- Tienes cambios de humor
- Sientes antojos de azúcar o cafeína
- Te duermes fácilmente en cualquier lado



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

