

# Lo que hace el cuerpo mientras duerme



## Lista de actividades que hace el cuerpo mientras duerme para lograr una mejor salud.

-  Sana
-  Mejora
-  Impulsa
-  Repara
-  Previene

El cuerpo tiene mucho que lograr mientras duerme. Pero para hacerlo, necesita un sueño saludable. Con la cantidad y calidad correcta de sueño todas las noches, podemos tener muchos beneficios, incluyendo:



Ayudar a reducir el riesgo de muchos problemas serios de salud, como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.



Maximizar la inmunidad dada por las vacunas ya que ayuda a aumentar la producción de anticuerpos.



Mejorar la salud del cerebro y reducir el riesgo de enfermedades mentales.



Pensar más claramente y ser más efectivo en los estudios y en el trabajo.



Llevarse mejor con la gente.



Mantener un peso saludable.



Reducir el estrés.



Enfermarse con menos frecuencia.

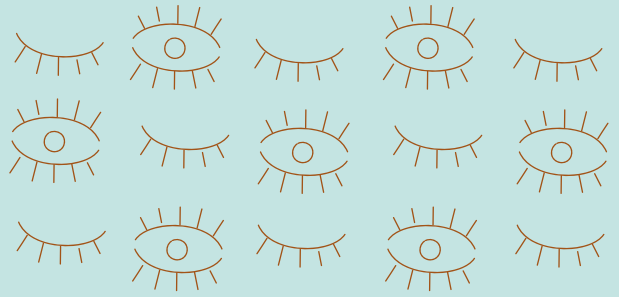


Mejorar el estado de ánimo.

Obtenga información sobre cómo lograr el sueño saludable que su cuerpo y mente necesitan para funcionar lo mejor posible en [sleepisgoodmedicine.com](https://www.sleepisgoodmedicine.com).

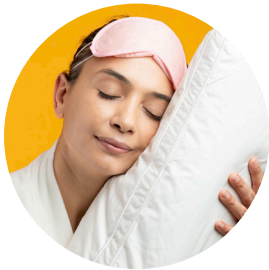
**Dormir es una buena medicina.**

# Duerma bien.



## ¿Qué pasa mientras duermes?

Su cuerpo está ocupado aumentando la inmunidad, reduciendo el estrés, previniendo enfermedades crónicas, y preparándose para un buen día.



## Aproveche el sueño al máximo

Algunos consejos:

- **Apague los dispositivos electrónicos 30 minutos antes de acostarse**
- **Evite cafeína en la tarde o la noche**
- **Haga que su habitación sea un lugar tranquilo y relajante**
- **No vaya a la cama a menos que tenga sueño.**

Aprenda más sobre el papel vital del sueño en la salud. Y lea más consejos para ayudarle a dormir mejor. Visite [sleepisgoodmedicine.com](https://www.sleepisgoodmedicine.com).



## ¿Qué es un sueño saludable?

Se trata de la cantidad y calidad del sueño. Para la mayoría de los adultos significa 7 o más horas de sueño cada noche sin despertarse frecuentemente. También significa acostarse y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días.



## Hable sobre dormir.

Su doctor puede ayudarle a entender mejor el sueño y dormir lo que su cuerpo necesita. Por lo tanto, coménteselo incluso si usted no piensa que tenga problemas para dormir.

**Dormir es una buena medicina.**