

El sueño y su salud

Si la vida se vuelve más agitada, es mucho más fácil pasar más tiempo sin dormir. De hecho, muchos estadounidenses solo duermen 6 horas o menos por noche.

Y esto no está bien porque se necesitan muchas horas de sueño para restaurar el cerebro y el cuerpo. No dormir lo suficiente puede ser malo para la salud en varias formas.

¿Por qué se necesita dormir?

Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, se realizan mejor las tareas y se está más preparado para tomar decisiones. Dormir ayuda a sentirse más optimista y a tener una mejor relación con las personas.

¿Cuántas horas de sueño se necesitan?

La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño por noche para una buena salud y funcionamiento mental. Los niños necesitan aproximadamente entre 9 a 12 horas de sueño.

Trastornos del sueño

El insomnio sucede cuando se tiene problemas para quedarse dormido o dormir toda la noche. El insomnio puede durar una noche, un par de semanas o meses antes de desaparecer. Otro trastorno es la apnea del sueño que es cuando la respiración se detiene durante la noche. También existe el síndrome de las piernas inquietas que puede mantener a una persona despierta con ganas de mover las piernas en cualquier momento de descanso.

El sueño y la salud

Si no se duerme lo suficiente, el cerebro puede tener problemas para desempeñar funciones básicas, como concentrarse o recordar cosas. Puede presentarse mal humor y reacciones violentas con compañeros de trabajo o seres queridos.

Texto 2

Lee el texto y contesta las preguntas.

Igual que el cerebro necesita dormir para recuperarse, el cuerpo también lo necesita. Cuando no se duerme lo suficiente, el riesgo de padecer enfermedades se incrementa.

La falta de sueño puede llevar a padecer enfermedades del corazón, ya que aumenta la presión arterial e inflamación, dos cosas que pueden dañarlo.

Cuando no se consigue suficiente descanso, hay tendencia a comer en exceso. También es más difícil resistirse a los alimentos altos en azúcar y grasa. Por último, el sistema inmunitario necesita del sueño para combatir los resfriados y mantenerse saludable.

Fuente: <https://medlineplus.gov> (Fragmento)