

# ¡Olvidate del insomnio!





# El insomnio

es un trastorno del sueño, que implica la dificultad para dormir, mantenerse dormido y alcanzar las horas de descanso suficientes.

No alcanzar mínimo 7 horas de sueño al día, tiene importantes repercusiones en la salud, por lo que priorizar la higiene del sueño, debe de ser un hábito más en tu rutina diaria.



# Causas de insomnio:

Beber café o té hasta 4 horas antes de dormir.

Estar expuesto a pantallas 1 hora antes de dormir.

No contar con un horario de sueño establecido.



No contar con un ambiente de sueño adecuado: luz y ruido a la hora de dormir.

Consumir alimentos irritantes y difíciles de digerir en la cena.

Dormir durante el día.

Consumo de tabaco y alcohol.

No realizar actividad física.



# Consecuencias del insomnio:

Aumento significativo en la presión arterial.

Niveles elevados de cortisol y estrés.

Desconexión de las señales de hambre y saciedad.

Cansancio.

Disminución de la libido.

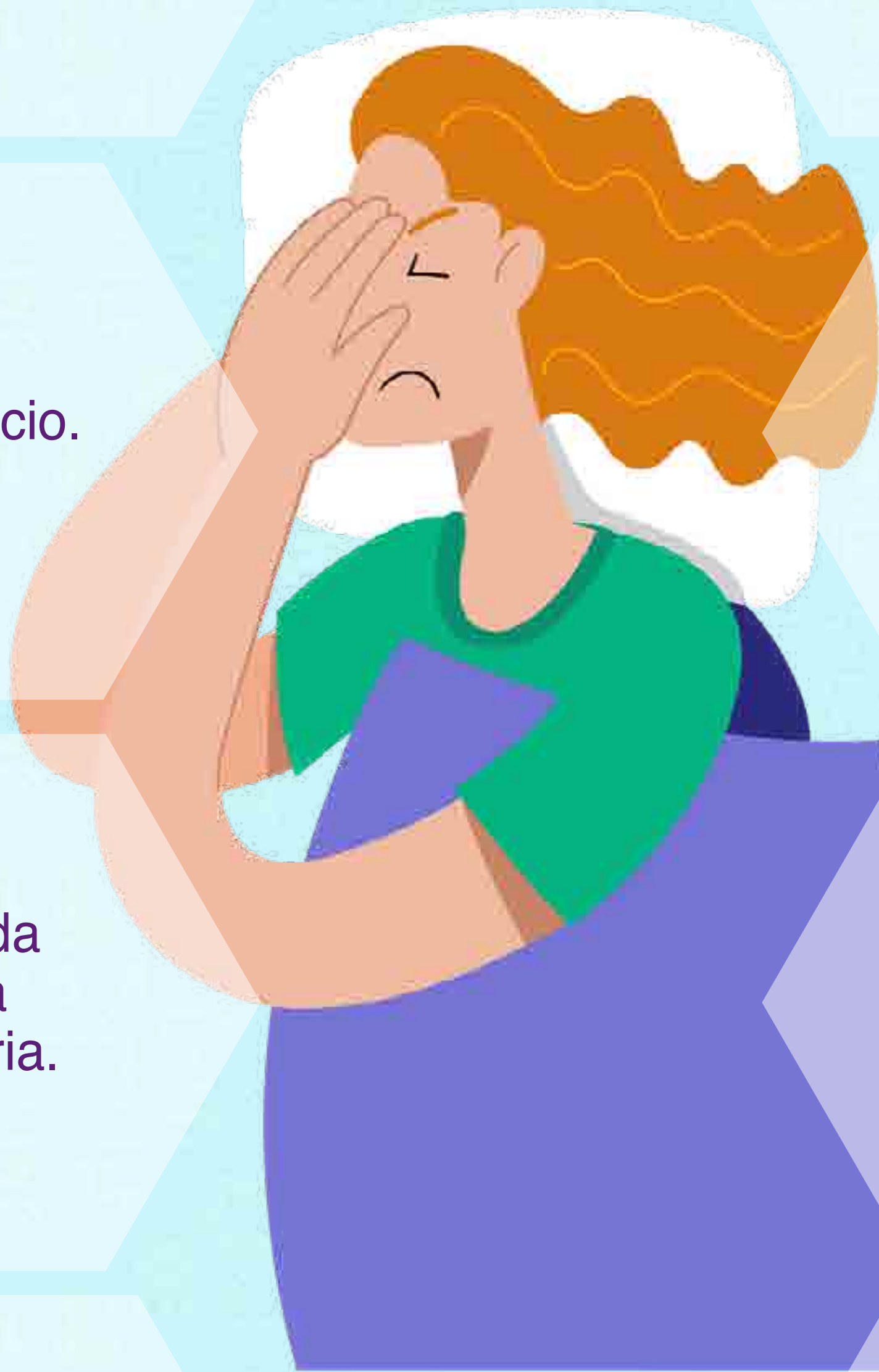
Pérdida de la memoria.

Ansiedad.

Dificultad para concentrarse y realizar las tareas del día.

Aumenta el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes.

Irritabilidad.





Libera Tu Salud, tiene para ti un programa del sueño, que te ayudará a desarrollar una buena higiene del sueño y así, poder descansar por las noches.

Te invitamos a mejorar tu calidad de vida cuidando tus horas de sueño.

Disponible para ti dentro de la herramienta

<<Dietas y Programas>> ,

con el título

**“Programa para el sueño y técnicas poderosas para dormir”,**

no dudes en consultarlo.