

EN DEUDA CON EL SUEÑO...

¿CÓMO RECUPERARLO?

Antes debes tener en cuenta que el sueño **NO** se recupera, se acumula generando una "deuda de sueño" la que tiene importantes riesgos para la salud.

(↑ riesgo de: mortalidad, obesidad, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, diabetes mellitus, accidentes).

¿CÓMO "PAGAR" TU DEUDA DE SUEÑO?

El tiempo de recuperación de tu deuda de sueño depende de tu nivel de privación (o falta) de sueño.

Si solo haz perdido un poco de sueño durante la semana es posible que logres ponerte al día durante el fin de semana.



Sin embargo, si tu deuda de sueño es crónica, necesitarás un plan a largo plazo que te lleve a hábitos de sueño más saludables.

UN RATITO MÁS...

INTÉNTALO DE LA SIGUIENTE MANERA:



1.

Intenta dormir 1 o 2 hrs antes y despertar 1 o 2 hrs más tarde los fines de semana.



2.

Durante la semana ve a la cama 30 min. antes y despierta 30 min. más tarde de lo habitual.



3.

Toma una siesta de máx. 30 min. los sábados y domingos, idealmente entre las 14:00 y 15:00 hrs. (esto te hará sentir renovado y no afectará tu sueño nocturno).



4.

Si tu deuda de sueño es a largo plazo intenta tomar un tiempo prolongado (como unas vacaciones) para adaptarte a un patrón de sueño nocturno más saludable.