La importancia del sueño

Dormir lo suficiente es algo de lo que la gente habla a menudo, pero no siempre le da la prioridad que merece. Dormir es uno de los hábitos saludables más importantes que las personas deberían establecer. Entender el valor del sueño es importante porque apoya la salud física, la salud mental y el bienestar emocional. Descansar lo suficiente también puede ayudar a las personas a comenzar el día sintiéndose renovadas y llenas de energía. Como estudiante universitario, puede ser difícil priorizar el sueño cuando nuestros horarios están ocupados. Entre asistir a clases o prácticas clínicas, trabajar, completar tareas y estudiar, puede parecer que no hay suficiente tiempo en el día para realizar todas las tareas. Sin embargo, dormir es una de las cosas más importantes que nuestros cuerpos necesitan para funcionar correctamente y restaurar la función cerebral. No dormir lo suficiente puede contribuir a cambios de humor, malos hábitos alimenticios y una mayor probabilidad de participar en conductas de riesgo. Aunque estos efectos no ocurren en todas las situaciones, son posibles consecuencias de la falta de sueño. Incluso cuando nuestros horarios están ocupados y el tiempo parece limitado,establecer una noche rutinaria puede ayudar a mejorar nuestros hábitos de sueño. vaciar la pantalla 30 minutos antes de acostarse, cambiar luminaria una luz más sutil que puede ayudar al ritmo circadiano. Si bien estos cambios pueden parecer pequeños, establecer una rutina facilita priorizar el descanso. Otro factor importante es la gestión del tiempo a lo largo del día. Planificar las tareas y estudiar con anticipación ayuda a reducir la cantidad de trabajo que se debe completar a altas horas de la noche. Sin embargo, esto no siempre es fácil para un estudiante universitario. En general, dormir es fundamental para los estudiantes, ya que influye en su concentración, capacidad para recordar información y rendimiento académico. No descansar lo suficiente dificulta la atención en clase y el estado de alerta. Esto demuestra por qué dormir lo suficiente no solo es importante, sino también para la salud, el aprendizaje y el funcionamiento diario.



https://www.myfoothold.org/blog/why-sleep-is-so-important-and-how-to-sleep-better