



► 7 Marzo, 2015



SABÍAS QUE...

La siesta repara los perjuicios de dormir poco

La falta de sueño es uno de los problemas de salud más frecuentes en los últimos años. Dormir poco o hacerlo mal aumenta el riesgo a enfermar (diabetes, obesidad, hipertensión...) y de sufrir trastornos emocionales (depresión, ansiedad, etc.), además de afectar nuestras capacidades cognitivas (memoria, capacidad de concentración, etc.) y nuestro rendimiento laboral. Según un reciente estudio, realizado por la Sociedad Americana de Endocrinología, realizar una siesta corta, de aproximadamente unos 30 minutos, puede reparar el desequilibrio hormonal que causa un descanso nocturno insuficiente, ayudando al sistema neurológico y endocrino a recuperarse. Los principales beneficiados de esta terapia son los trabajadores nocturnos. ●