

Higiene del sueño y Actividad Física

Nutricionista Dietista

Contenido

01
Explicación

1. Higiene del sueño
2. Actividad Física

02
Sopa de letras

03
Bingo

04
Premios



Higiene del Sueño



¿Qué es la Higiene del sueño?

Conjunto de prácticas que ayudan a cuidar la calidad del sueño y a prevenir desajustes en los horarios y en la calidad del descanso.



Repercusiones de una mala higiene del sueño

Los adultos que no logran tener un sueño de calidad experimentan dificultades de:

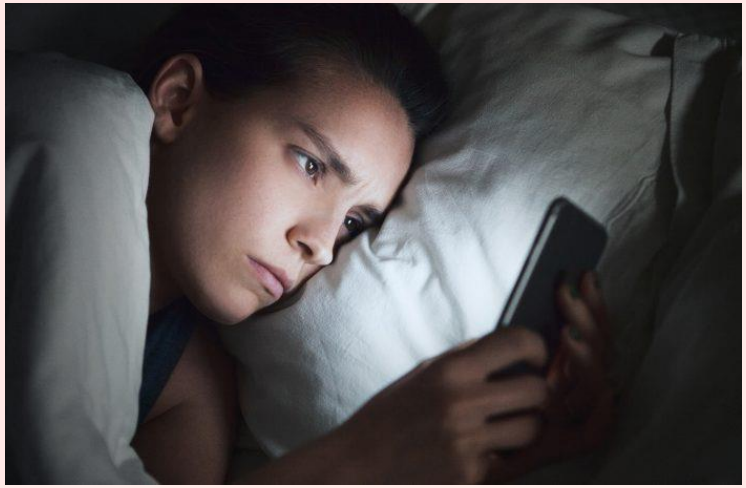
- Rendimiento
- somnolencia diurna,
- microsueños durante el día.

¿Cómo tener una higiene del sueño adecuada?



Utilizar prendas cómodas como sudaderas o pijamas.

¿Cómo tener una higiene del sueño adecuada?



Antes de acostarse, reduzca la iluminación y evite los estímulos de pantallas.

¿Cómo tener una higiene del sueño adecuada?



Realizar ejercicios y establecer rutinas que ayuden a relajar el cuerpo y la mente antes de dormir.



Actividad Física

¿Qué es la Actividad Física?

Es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares o como parte del trabajo.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.



Tipos de Actividad Física



- Desplazamientos o paseos



- Actividades familiares y comunitarias



Tipos de Actividad Física

Juegos



Tareas domésticas



Deportes





Beneficios de la Actividad Física



Mejora la fuerza muscular y flexibilidad .



Disminuye el riesgo de sufrir deterioro cognitivo



Aumento en la velocidad de respuesta.

Beneficios de la Actividad Física



Favorece la movilidad, la coordinación.



Aumentar la sensación de bienestar general.



Disminuir el estrés y el insomnio.

Gracias por su atención