ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDÍA LOCAL DE BOSA

BOGOTÁ

INFORME DE ASISTENCIA CAPACITACION RITMOS CIRCADIANOS, CALIDAD DEL SUEÑO Y SALUD DEL CORAZÓN: ADQUIERE HÁBITOS SALUDABLES Y CUIDA TU SALUD CARDIOVASCULAR

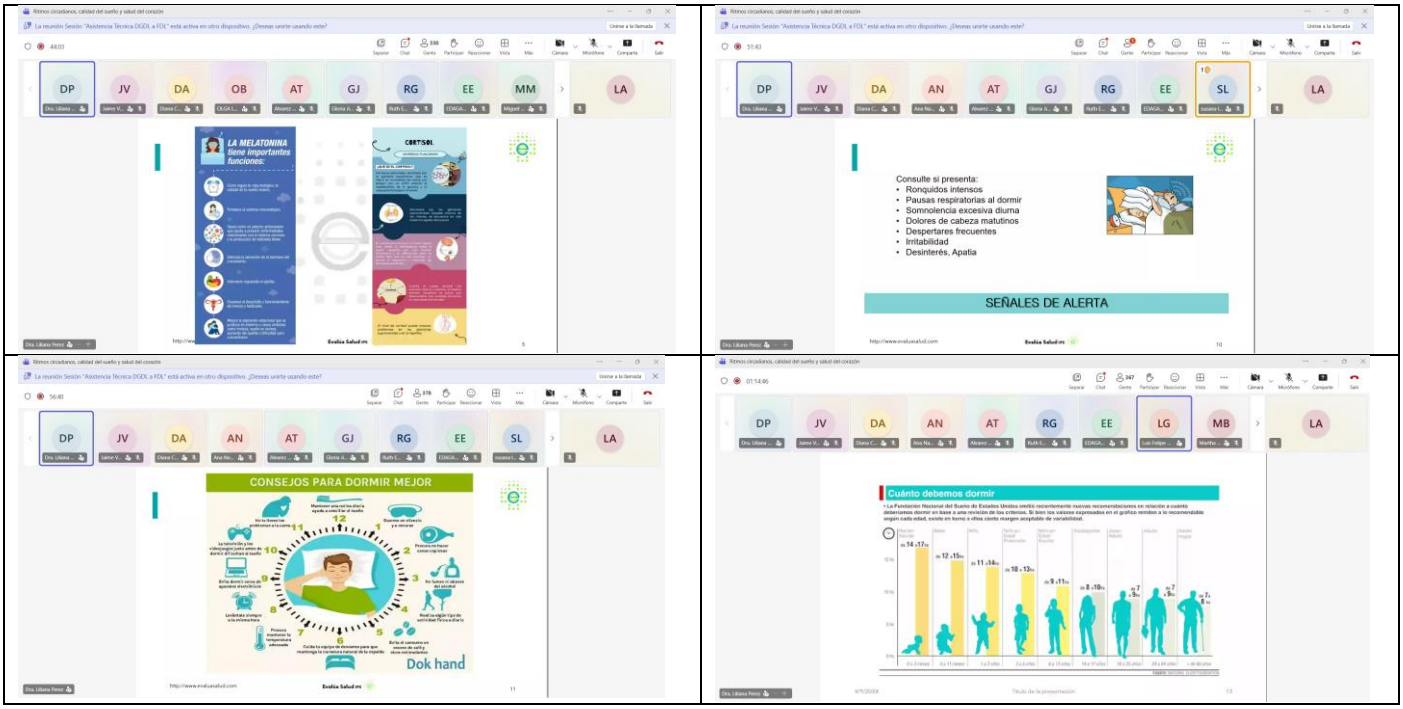
El día 19 de febrero asistí a la capacitación virtual “Ritmos circadianos, calidad del sueño y salud del corazón: adquiere hábitos saludables y cuida tu salud cardiovascular”, un espacio formativo orientado a fortalecer el conocimiento sobre la importancia del descanso en el bienestar integral.

Durante la capacitación se abordó el concepto de ritmos circadianos, entendidos como los ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan funciones esenciales del organismo, como el sueño, la temperatura corporal, la liberación hormonal y la presión arterial. Se explicó cómo la alteración de estos ritmos —debido a malos hábitos de sueño, uso excesivo de dispositivos electrónicos en la noche, estrés o jornadas laborales extendidas— puede generar efectos negativos en la salud cardiovascular.

Asimismo, se resaltó la relación directa entre la calidad del sueño y el adecuado funcionamiento del corazón, señalando que dormir menos de las horas recomendadas o tener un sueño fragmentado puede aumentar el riesgo de hipertensión, enfermedades coronarias y otros trastornos cardiovasculares.

La capacitación también brindó recomendaciones prácticas para mejorar la higiene del sueño, tales como mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, crear un ambiente adecuado en la habitación y adoptar hábitos saludables como la actividad física regular y una alimentación balanceada.

En conclusión, este espacio permitió comprender la importancia de adoptar rutinas saludables que favorezcan un descanso reparador, reconociendo que el sueño no solo impacta el rendimiento diario, sino que es un factor clave en la prevención de enfermedades y el cuidado de la salud del corazón.



Lina Margarita Medina Arévalo
Profesional SST- Area administrativa
Alcaldía Local de Bosa