





LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRO SUEÑO.

ALEX ORTIZ

Enfermero Profesional.

Magister en Alta Dirección de servicios educativos.

Consultor en Bienestar Holístico.



Coaching estratégico para el alto rendimiento personal y deportivo.

LOS ANIMALES Y LOS HUMANOS NECESITAMOS DORMIR



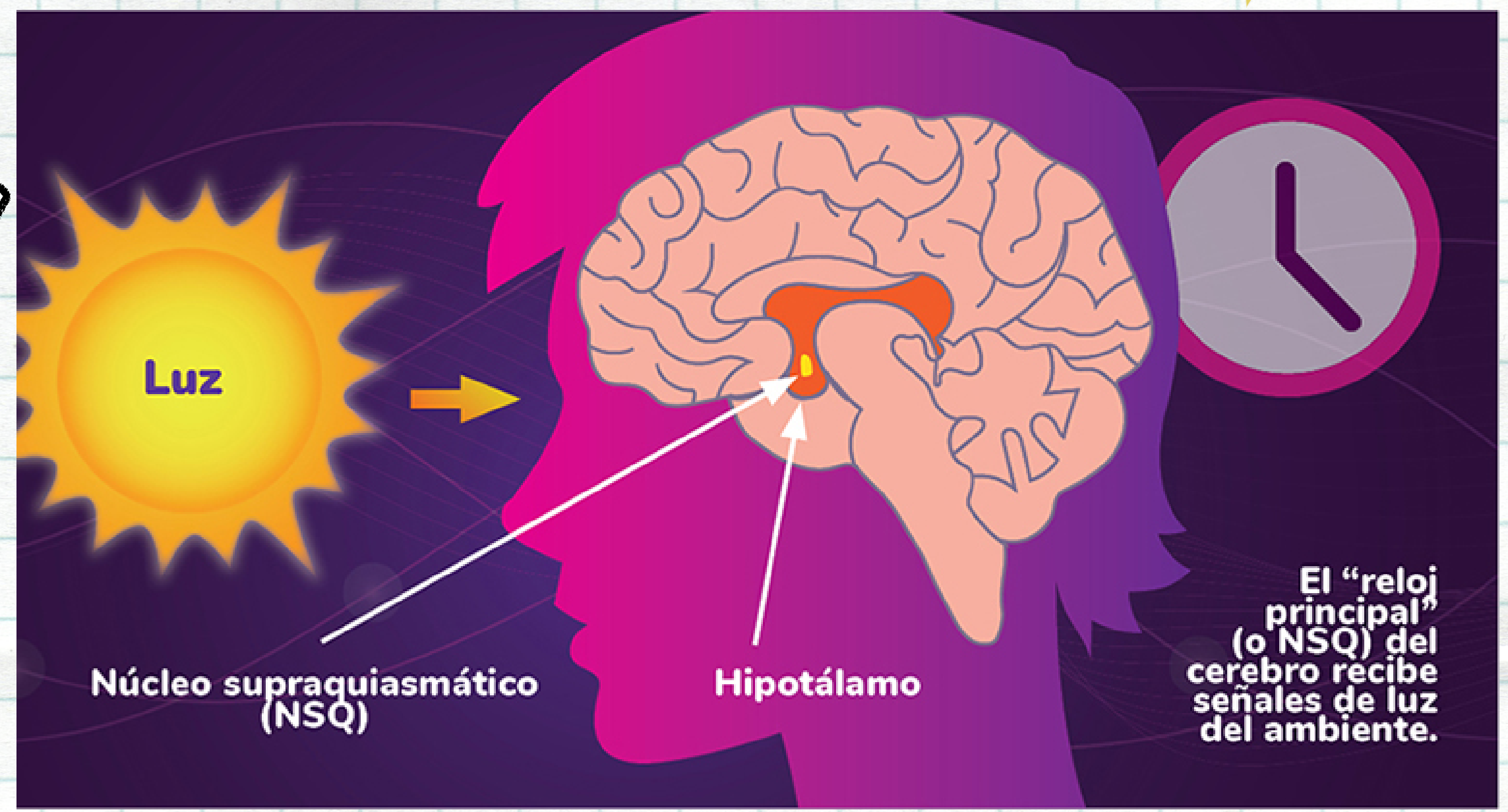
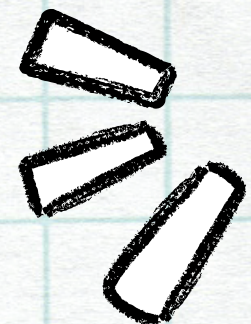
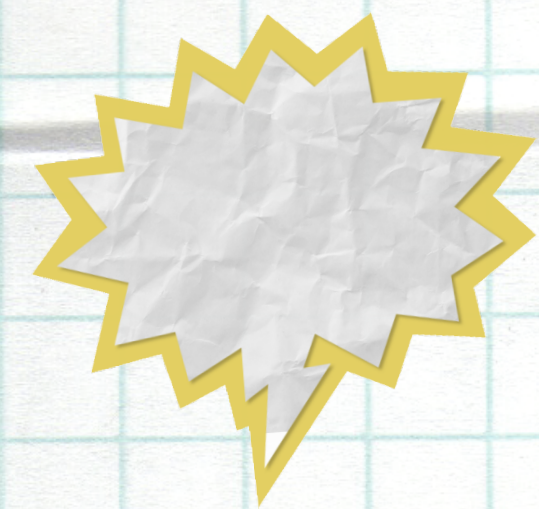
¿QUÉ ES EL SUEÑO?




El sueño es un periodo de descanso que se alterna con la vigilia; Todos tenemos relojes internos en el cuerpo que controlan los momentos en que estamos despiertos y cuando el cuerpo está listo para dormir.

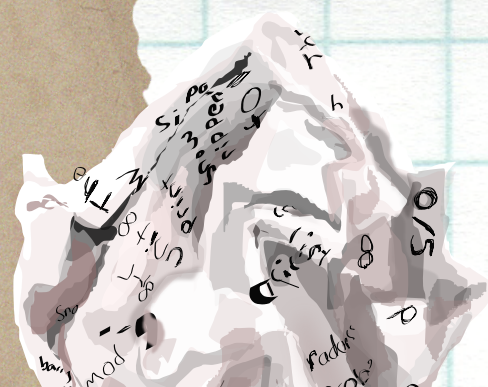
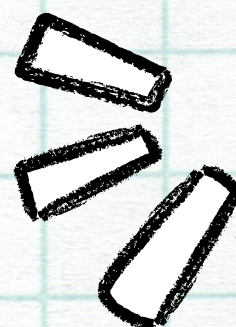
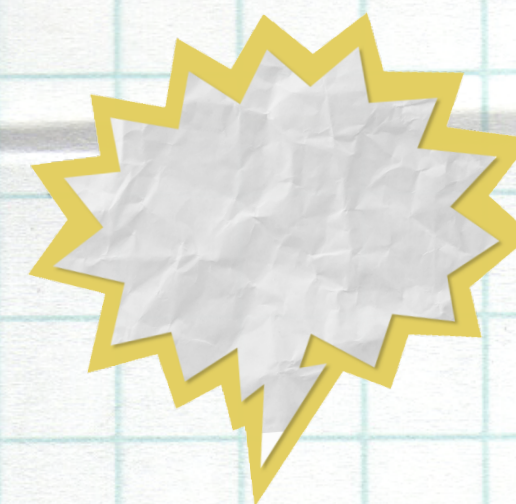


RITMOS CIRCADIANOS





VAMOS A PARTICIPAR!!!



FASES DEL SUEÑO

Ciclo del sueño



Fase 1
Adormecimiento
Relajación ligera



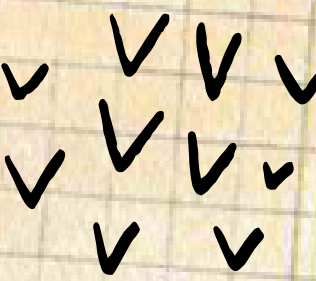
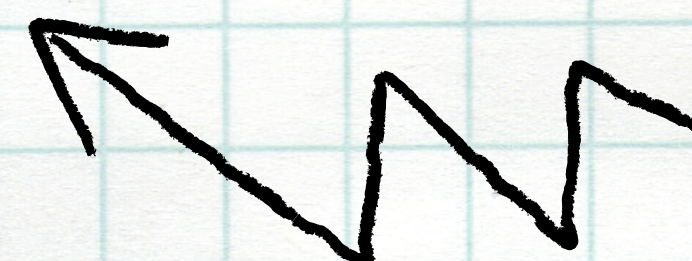
Fase 2
Sueño ligero
El cuerpo va desconectando lentamente



Fase 3
Sueño profundo
El ritmo cardíaco desciende



Fase 4
Sueño REM
Tienen lugar los sueños
Determina la calidad de
nuestro descanso

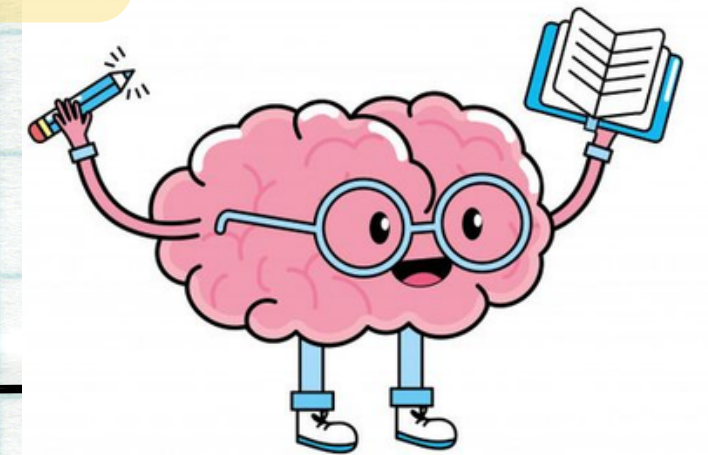


¿POR QUÉ NECESITAMOS DORMIR?

RECUPERACIÓN FÍSICA



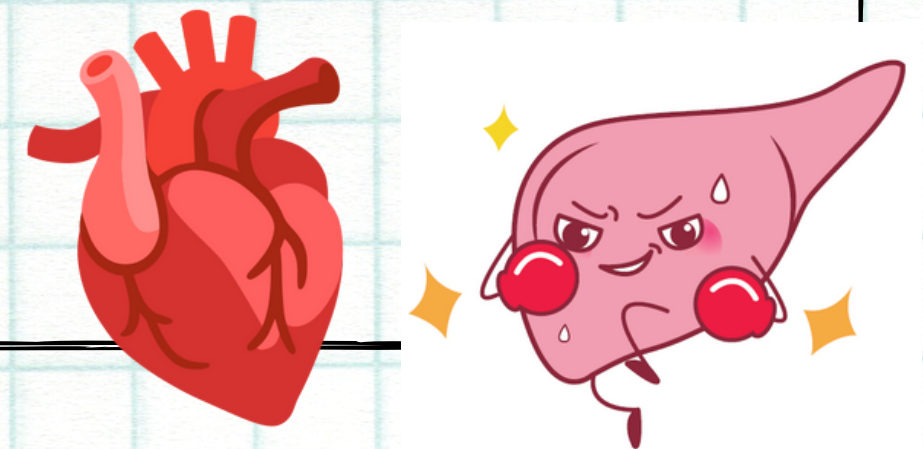
FORTALECIMIENTO DEL APRENDIZAJE



RECUPERACIÓN EMOCIONAL

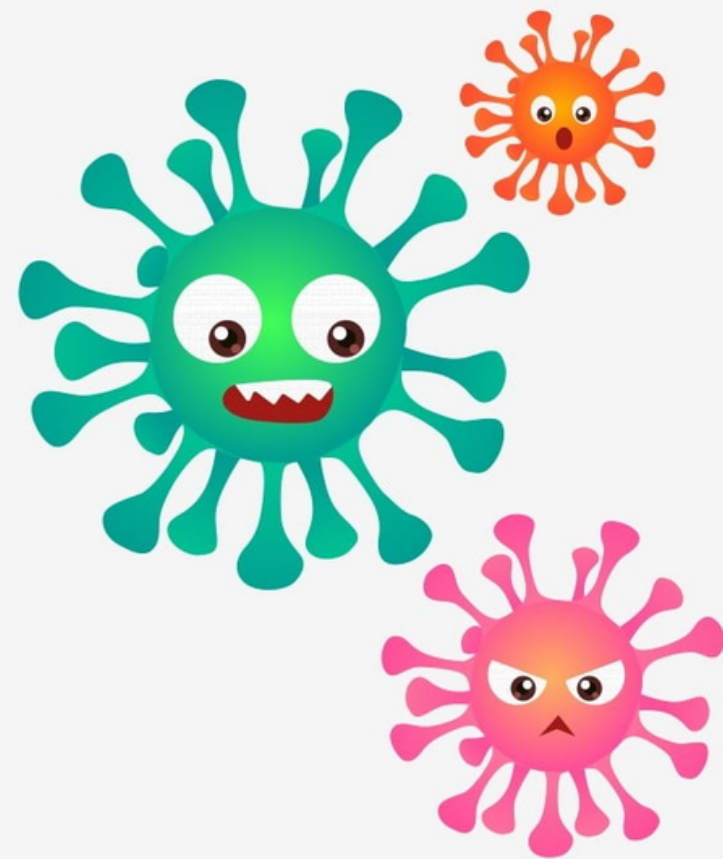


MANTENIMIENTO DE LA SALUD



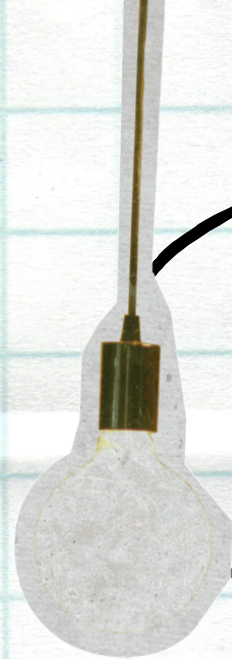
¿POR QUÉ NECESITAMOS DORMIR?

FORTALECIMIENTO DEL
SISTEMA INMUNE

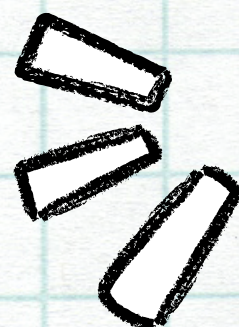
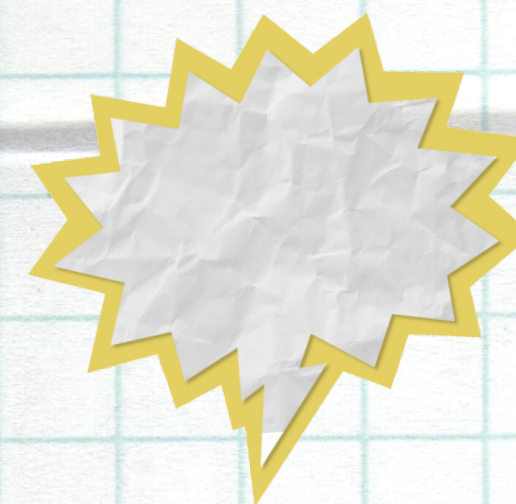


FAVORECE NUESTRO
PROCESO DE CRECIMIENTO

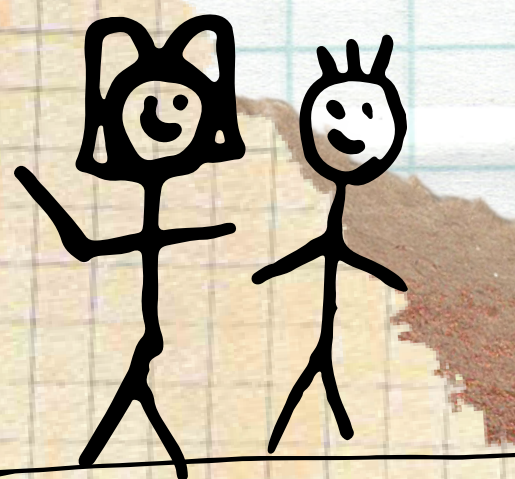


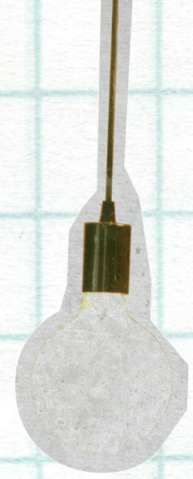


VAMOS A PARTICIPAR!!!

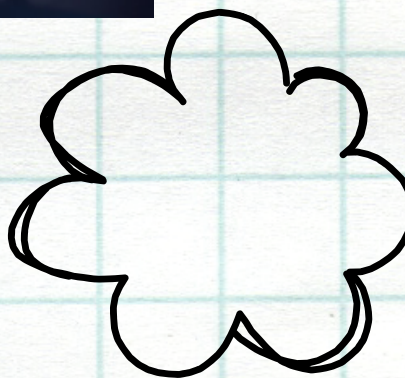


¿QUÉ PUEDE HACER QUE NUESTRO SUEÑO SE DAÑE?





UN ANTES Y UN DESPUÉS





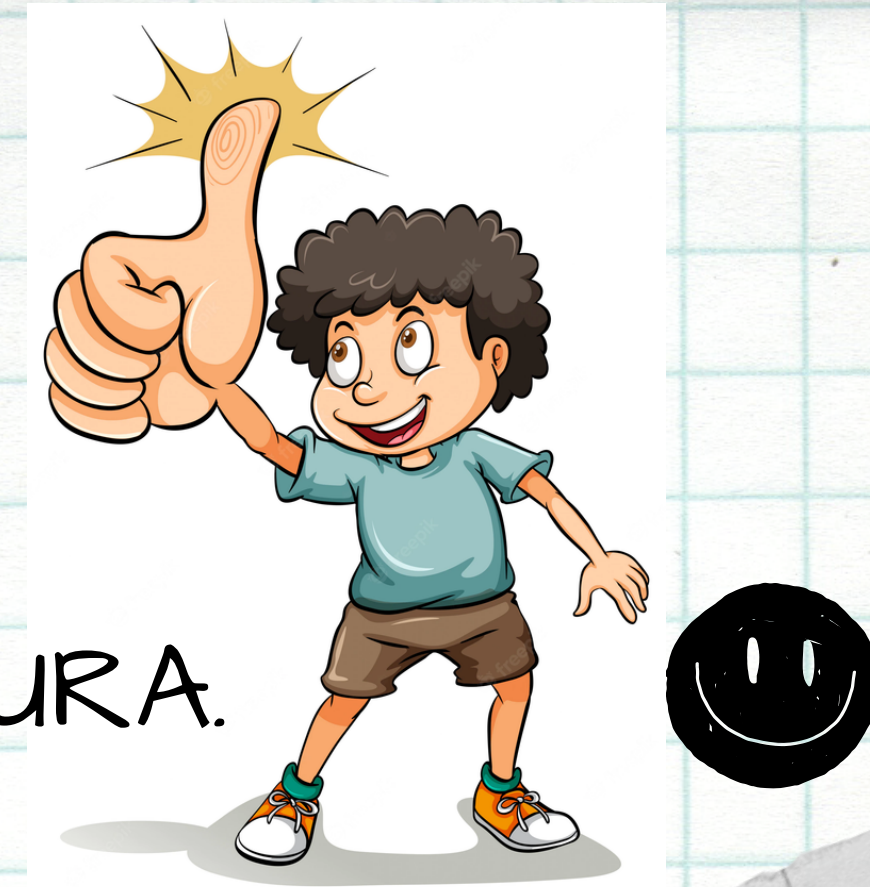
¿QUÉ HAGO PARA MEJORAR MI SUEÑO?

➡ HAS EJERCICIO Y TOMA EL SOL DURANTE EL DÍA.

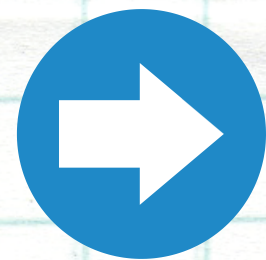
➡ CENA TEMPRANO Y EVITA LOS CHUCHES.

➡ MANTÉN UNA BUENA ORGANIZACIÓN DE TU HABITACIÓN Y A UNA ADECUADA TEMPERATURA.

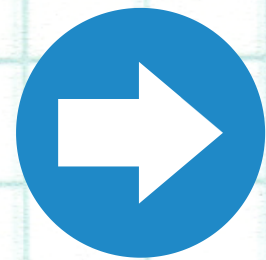
➡ LEE UNAS PÁGINAS DEL LIBRO DE TU GUSTO ANTES DE DORMIR.



¿QUÉ HAGO PARA MEJORAR MI SUEÑO?



EVITA EL USO DE PANTALLAS.

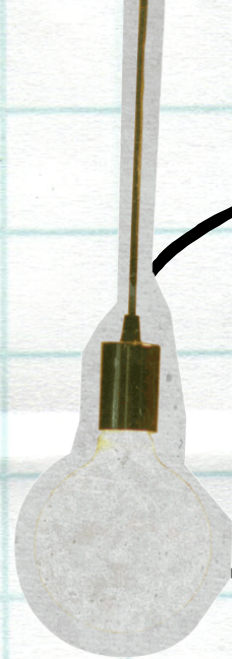


AGRADECE POR LAS COSAS BUENAS QUE PASARON EN TU DÍA.

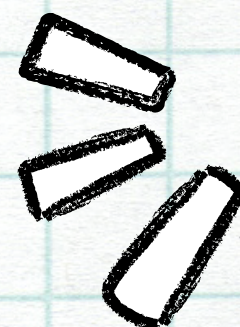
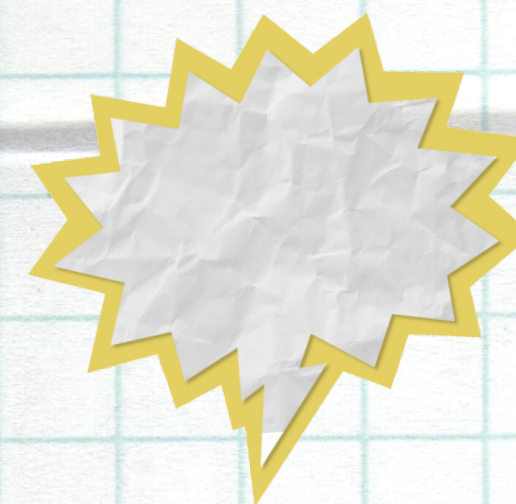


ILUSIÓNATE CON EL DÍA DE MAÑANA SABRIENDO ESPERAR.





VAMOS A PARTICIPAR!!!





GRACIAS!

INSTAGRAM
@ALEXAOORTIZ007
@HEALTHY_WELLNESS_NOW

