

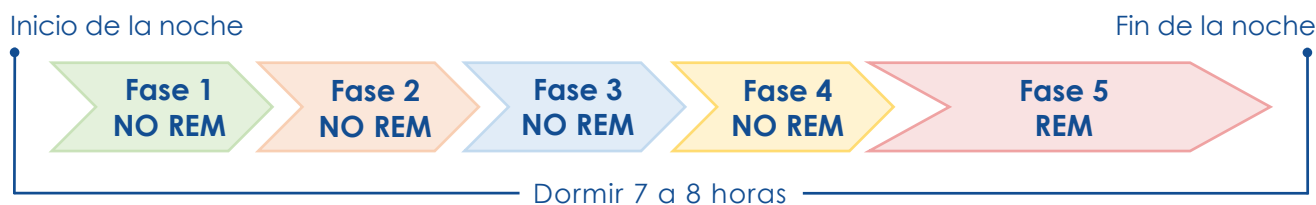


## QUÉ OCURRE CUANDO DORMIMOS

06

### EL SUEÑO: Tu sistema de recuperación natural

#### FASES DEL SUEÑO



- I NO REM:** Del inglés *Non-Rapid Eye Movement* (sin movimientos oculares rápidos).  
**I REM:** Del inglés *Rapid Eye Movement* (con movimientos oculares rápidos).

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Fase 1: NO REM</b><br>Antes de dormir<br>1-5 min   | <ul style="list-style-type: none"><li>El cuerpo sigue en movimiento mientras la mente va desconectando</li><li>Cerebro activo con plena atención al entorno</li></ul>                                    |
|  <b>Fase 2: NO REM</b><br>Sueño ligero<br>1-7 min     | <ul style="list-style-type: none"><li>Transición entre la vigilia y el sueño</li><li>Relajación corporal y menor actividad cerebral</li></ul>                                                            |
|  <b>Fase 3: NO REM</b><br>Sueño ligero<br>10-25 min   | <ul style="list-style-type: none"><li>Se libera la hormona de crecimiento.</li><li>El cuerpo se relaja, baja la temperatura y disminuye la Frecuencia Cardíaca (FC) y la Presión Arterial (PA)</li></ul> |
|  <b>Fase 4: NO REM</b><br>Sueño profundo<br>10-30 min | <ul style="list-style-type: none"><li>Reparación muscular y refuerzo inmunitario</li><li>Ondas cerebrales más lentas, es más difícil despertar</li></ul>                                                 |
|  <b>Fase 5: REM</b><br>Movimiento ocular<br>5-10 min  | <ul style="list-style-type: none"><li>Cerebro activo, aparecen sueños</li><li>Procesa emociones y consolida memoria</li><li>Creatividad y equilibrio emocional</li></ul>                                 |

#### ¿POR QUÉ IMPORTA DORMIR 7-8 HORAS?

- ✓ Mejora recuperación física.
- ✓ Mejor regulación del apetito.
- ✓ Mejor coordinación, reflejos y rendimiento.
- ✓ Menor riesgo de lesiones, sobrepeso y fatiga mental.

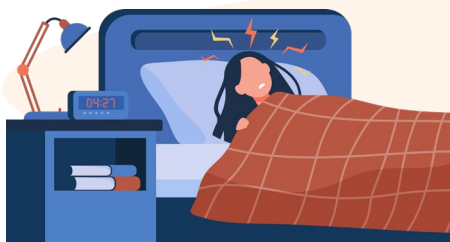




## CÓMO EL SUEÑO AFECTA A TU SALUD

### Dormir poco no es inocuo

#### CUANDO DUERMES MAL...



- **Disminuye la concentración y la atención**
- **Se altera el metabolismo** (más hambre, más antojos de comer dulces)
- **Aumenta el cortisol** (estrés)
- **Se reduce el sueño profundo** = peor recuperación muscular
- **Mayor riesgo de lesiones y errores laborales**

#### Ejemplo aplicado



Dormir 5h equivale, en reflejos, a tomar una copa de alcohol antes de conducir

## EJERCICIO Y DESCANSO: ALIADOS (O ENEMIGOS)

### Cómo el ejercicio mejora tu sueño

#### BENEFICIA SI REALIZAS...

- Realizas cardio moderado por la mañana/tarde
- Fuerza por la mañana
- Movilidad, yoga o estiramientos al final del día
- Rutina regular 4–5 días/semana

#### Beneficios

- ⊕ Sueño profundo
- ⊖ Colesterol
- ⊕ Serotonina
- ⊕ Conciliar sueño

#### PUEDA EMPEORAR SI...

- Entrenas intenso 2–3 h antes de dormir
- Usas pantallas o música estimulante tras entrenar
- Te expones a luz brillante por la noche



Un estudio muestra que **el tiempo de recuperación del sistema nervioso** tras un ejercicio intenso, **puede variar entre 2 y 5 horas**, dependiendo de la condición física y la tolerancia individual.