

2025-06-29

¿Te duermes temprano? Así transforma tu cuerpo hacerlo

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://www.sumedico.com/vida-sana/cuidado-personal/2025/6/29/te-duermes-temprano-asi-transforma-tu-cuerpo-hacerlo-54981.html>

Dormir temprano es un hábito que a muchos les cuesta trabajo aplicar

Dormir es una necesidad biológica fundamental para funcionar correctamente en la sociedad, en nuestras tareas diarias y en el trabajo. Acostarse temprano y mantener un horario regular de sueño tiene efectos positivos comprobados en la salud física, mental y emocional.

Dormir temprano mejora el estado de ánimo, refuerza el sistema inmune y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Muchos factores externos pueden interferir en un buen ciclo del sueño en el cuerpo humano, desde el estrés laboral y las responsabilidades familiares hasta las enfermedades.

En esta sociedad no es complicado deducir que el sueño de calidad es difícil de lograr. Sin embargo, un buen descanso es el pilar en el rendimiento físico y mental de los seres humanos.

Aquí en Sumédico te listamos los beneficios de este hábito para tu salud.

Beneficios de dormir temprano y levantarte temprano

Dormir temprano ayuda a mantener el ritmo cardíaco natural del cuerpo, que regula funciones vitales como la secreción hormonal, la temperatura corporal y el apetito. Interrumpir este ciclo puede causar insomnio, fatiga crónica y problemas digestivos.

De acuerdo con la Clínica Mayo: "La cantidad de sueño recomendada para un adulto sano es de siete horas, como mínimo. La mayoría de las personas no necesitan dormir más de ocho horas para descansar bien".

Adicionalmente, cuando hay privación del sueño en algunos organismos el apetito aumenta y al comer más se corre el riesgo de tener un desequilibrio de la glucosa en sangre o en otros parámetros metabólicos, lo que puede contribuir en el desarrollo de enfermedades como diabetes e hipertensión.

Por otra parte, al levantarse temprano puede aprovecharse mejor el día. Despertar con energía favorece la atención, la memoria y la toma de decisiones en las primeras horas de la mañana.

Asimismo, el descanso óptimo permite que la piel se regenere mejor, reduciendo signos de fatiga como ojeras, arrugas y tono apagado. Regula hormonas como la leptina y la grelina, relacionadas con el control del apetito y el peso corporal.

¿Cómo puedo tener un mejor descanso para dormir bien?

La Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM sugiere 10 medidas para alcanzar un buen ciclo del sueño y evitar alteraciones:

¿Ya has mejorado tu ciclo del sueño?

Para enterarte de toda la información que necesitas sobre salud y bienestar síguenos en Facebook y TikTok.