

TU CUERPO SE REPARA MIENTRAS DUERMES.

El sueño no es solo descanso. Es cuando tu piel, tus hormonas, tu peso y tu sistema inmune hacen el trabajo que no pueden hacer de día.



CUATRO SISTEMAS QUE EL SUEÑO REPARA CADA NOCHE.

Cada hora de sueño profundo que pierdes es una hora menos de reparación real. Aquí está lo que tu cuerpo intenta hacer cuando le das la oportunidad.

Hormona de crecimiento

La hipófisis libera hormona de crecimiento en el pico del sueño profundo, aproximadamente 90 minutos después de dormirte. Esta hormona repara tejidos, construye músculo, fortalece huesos y regenera células. Sin sueño profundo continuo, la producción se reduce significativamente.

- ✧ El mayor pico de liberación ocurre a los 90 min de sueño profundo ininterrumpido.

Sistema inmune

Durante el sueño, el cuerpo produce y distribuye citocinas, proteínas que regulan la respuesta inmune. Los dormidores cortos enferman con más frecuencia y se recuperan más lento porque el sistema de defensa nunca completa su ciclo de mantenimiento nocturno.

- ✧ Dormir menos de 6h hace que seas 4.2 veces más propensa a resfriarte tras exposición al virus.

Regulación de peso

Sin sueño, la ghrelina (hambre) sube y la leptina (saciedad) baja. El cerebro en modo cansancio busca activamente azúcar y grasa. Además, los endocannabinoides inundan el sistema, amplificando los antojos. No es falta de voluntad. Es química en tu contra.

- ✧ Una noche de menos de 5h puede llevar a 385 calorías extra al día siguiente.

Corazón y presión arterial

Durante el sueño, la presión arterial y el ritmo cardíaco bajan en un proceso llamado "dipping nocturno." Sin este descanso cardiovascular, el corazón trabaja sin parar. Los dormidores crónicamente cortos tienen un 30% más de riesgo de desarrollar enfermedad coronaria.

- ✧ El sueño es el único momento en que el corazón reduce activamente su carga de trabajo.

Te lo digo yo

Cuando duermes bien, tu cuerpo aprovecha cada hora.
Cuando no duermes, no solo estás cansada. Estás acumulando deuda en todos los sistemas al mismo tiempo.

EL MEJOR SKINCARE QUE EXISTE ES GRATIS.

No es marketing. Es bioquímica. Lo que le pasa a tu piel mientras duermes no lo puede reemplazar ningún producto en el mercado.

✧ Colágeno: solo en sueño profundo

La hormona de crecimiento que se libera durante el sueño profundo activa directamente la producción de colágeno. El colágeno mantiene la piel firme, elástica y sin arrugas. Sin sueño profundo continuo, la producción se retrasa y el envejecimiento visible se acelera. No hay crema que compense esto.

✧ Melatonina como antioxidante

Entre las 2am y las 4am, los niveles de melatonina alcanzan su pico. La melatonina no solo regula el sueño, actúa como antioxidante que protege las células de la piel del daño de los radicales libres. Interrumpir el sueño en ese bloque elimina esta protección natural.

✧ Las ojeras: no son cosméticas, son circulatorias

El sueño pobre reduce la circulación periférica. La sangre se acumula debajo de los ojos donde la piel es extremadamente delgada, los vasos se dilatan y se vuelven visibles. El cortisol elevado también produce inflamación que se manifiesta como puffiness matutino. Ninguna crema de ojos lo resuelve si el sueño no está bien.

✧ Reparación celular nocturna

El sueño insuficiente dispara el cortisol y la adrenalina, que activan respuestas inflamatorias en la piel, rompen el colágeno existente y deterioran la barrera de humedad. El resultado visible es piel opaca, tono disparejo y arrugas prematuras. Todo esto es reversible con sueño consistente.

INSTAGRAM > BIO > LINK > SERIE DE SUEÑO PARA ADULTOS

PRÓXIMAMENTE · PARTE 4