

Dormir poco afecta a la salud y calidad de vida de los ciudadanos

Fecha de publicación: 30/10/2019 09:00

Descripción:

Las consecuencias de dormir poco, aseguran especialistas en la materia, puede trastocar la regulación metabólica, provocando un aumento de peso –sobre todo en los niños– y puede disminuir el rendimiento físico. Afecta además a la salud mental, ya que limita la capacidad cognitiva (la atención, la memoria y el aprendizaje) y puede producir trastornos mentales y de comportamiento.

La alcaldesa de Móstoles, Noelia Posse, acompañada por la concejala de Derechos Sociales y Mayores, Dolores Triviño, visitó esta mañana la actividad "Aprendiendo a dormir", una iniciativa que cuenta con la participación de 20 vecinas y vecinos. Su objetivo es mejorar la calidad de vida a través del conocimiento de los factores que inciden en un buen descanso, pero especialmente en rutinas negativas que se deben modificar.

Organizado por el Ayuntamiento de Móstoles, en el marco de la programación de las actividades de la Escuela Municipal de Salud de la Concejalía de Derechos Sociales y Mayores, el curso gratuito se imparte todos los miércoles, del 16 de octubre al 27 de noviembre, de 11.00 a 13.00 h, en el Centro Cultural Villa de Móstoles.

Durante el encuentro con los asistentes, la primera edil resaltó la importancia y necesidad de este tipo de iniciativas, dirigidas a todos los públicos, que tienen por finalidad el cuidado de nuestros cuerpos y nuestras mentes para optimizar nuestra calidad de vida.