



¿Estas durmiendo lo suficiente?



1 en 3

adultos no duerme lo suficiente



Los adultos necesitan dormir

7+ horas por noche

La falta de sueño está relacionada con varias enfermedades y afecciones crónicas, incluyendo:



DIABETES TIPO 2



ENFERMEDADES
DEL CORAZÓN



OBESIDAD



DEPRESIÓN

Consejos para Dormir Bien



Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluyendo los fines de semana.



Mantener el dormitorio tranquilo, oscuro y con temperatura cómoda"



Quitar dispositivos electrónicos del dormitorio.



Evite las comidas copiosas, la cafeína, y el alcohol antes de la hora de dormir.



Manténgase activo durante el día para ayudarle dormir en la noche.