



»» DÍA MUNDIAL «« DEL SUEÑO

19 de marzo



Por simple que parezca, **dormir bien es imprescindible para gozar de buena salud.**

¿Cuántas **horas** se recomiendan?

- ▶▶ **Adulto:** 7 a 9 horas
- ▶▶ **Adolescente:** 8 a 10 horas
- ▶▶ **Niño:** 9 a 10 horas



¿En qué **perjudica** no dormir lo suficiente?

- ▶▶ Aumenta **el riesgo** de infarto
- ▶▶ **Perjudica** la concentración
- ▶▶ Aumenta el riesgo de problemas **metabólicos**

Recomendaciones para **dormir bien**

- ▶▶ **Habitación** ventilada
- ▶▶ Evita comidas **pesadas** previas al sueño
- ▶▶ Evita **luces** artificiales
- ▶▶ **Ejercítate** regularmente