

**Y tú,
¿Cómo
Duermes?**



Tómatelo en serio...

Cada persona pasa unos

25 AÑOS durmiendo

(un tercio de toda su vida)



**No dormir lo suficiente
puede PERJUDICAR
enormemente tu día a día y
tener consecuencias para
tu SALUD**

**Disminuye la
concentración y
la capacidad de
atención**



**Aumenta la
irritabilidad**



**Aumenta el
riesgo de
obesidad**



**Aumenta el riesgo de
accidente**



**Y muchas cosas
más...**





Así que recuerda...



Respetar las **horas** de sueño



Cena entre 2 y 3 horas antes



Trata de dormir a **oscuras**



La **cama** debe ser cómoda



Controla la **temperatura** de la habitación



Evita el alcohol y el tabaco



Evita los **estimulantes** antes



No practiques **deporte** justo antes



La **siesta**: corta y antes de las 17h



Elimina los **dispositivos electrónicos**

Y si crees que duermes bien pero te sientes cansado y además...

- Roncas

- Te han dicho que entre ronquido y ronquido parece que no respiras

- Despiertas con la boca seca y dolor de cabeza



**Consulta con tu médico de
Atención Primaria.**

**Quizás necesites atención por un
Especialista de Sueño**