

# EL SUEÑO Y LA SALUD

**1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente.** Aprende a crear una rutina de sueño saludable para mejorar su bienestar físico y mental y reducir el riesgo de enfermedades.

La mayoría de los adultos necesitan dormir



## 7 A 9 HORAS

cada noche. Los niños y adolescentes suelen necesitar más.

**Los malos hábitos de sueño pueden aumentar el riesgo de...**

- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad cardiovascular
- Deterioro cognitivo
- Depresión
- Hipertensión arterial

### Beneficios de un sueño saludable

- Sistema inmunológico más fuerte
- Mayor creatividad y productividad
- Mejor memoria y estado de alerta
- Reflejos más rápidos



### ¿Cómo puedes dormir mejor?

- **Se constante**, acuéstate y levántate a la misma hora todos los días
- **Evita las comidas pesadas** unas horas antes de dormir
- **La actividad física regular** puede favorecer un mejor sueño

### Cuándo contactar a tu médico

La mayoría de las personas sufren noches de insomnio ocasionales. Sin embargo, **si tienes problemas constantes para dormir**, comunícate con tu proveedor de atención médica para determinar la causa y establecer un plan de tratamiento.

