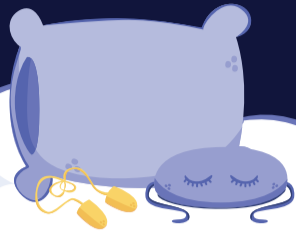


¿Cómo evitar trastornos relacionados con la calidad del sueño?

El insomnio es uno de los trastornos más recurrentes del sueño y se caracteriza por dificultades para conciliarlo.



Crea un ambiente relajante



Intenta dormir y despertar a la misma hora



Realiza ejercicio durante el día



No tomes cafeína



Mantén el celular al menos a un metro de distancia



Evita fumar



Cena ligero



40%

De la población mundial padece **insomnio**

- OMS 2023



4 de cada **10** mexicanos tienen problemas para dormir bien

- EL ECONOMISTA 2023



En México alrededor de: **1000 PERSONAS** mueren al año por transtornos asociados al sueño

- UNAM 2023

Hagamos conciencia sobre la importancia de un sueño reparador para mantener y promover la salud física y mental.