

## #¿SabíasQue

Desde 1999 se han incrementado un 29% las consultas médicas relacionadas a alteraciones en el sueño,



80% de personas con alteraciones en el sueño ni siquiera tiene un diagnóstico y mucho menos un tratamiento,

y hubo un aumento del 293% en prescripciones de medicamentos relacionados a tratar esta alteración?



¡Presta  
**ATENCIÓN**  
a tu cuerpo!



Si presentas alguno de estos

**SÍNTOMAS**

Probablemente no  
estás durmiendo bien



obesidad o dificultad para estar en tu peso óptimo



diabetes



enfermedades cardiovasculares



cansancio durante el día o falta de concentración



depresión



dolor de cabeza frecuente

Estás a tiempo de cambiar estos hábitos y

## DORMIR MEJOR



mejora tu dieta, también se verá reflejado en tu presión arterial



evita estimulantes como cafeína y alcohol desde las 12:00 pm



evita la actividad física después de las 6:00 pm



mantén un horario de sueño fijo procurando dormir entre 7-9 horas y no te vayas a la cama después de las 11:00 pm

Integra a tu alimentación diaria nutrientes como vitaminas A, D, B12 y ácido fólico



cena ligero 3 horas antes de dormir, evita comida muy condimentada y limita la ingesta de líquidos