

15 de
marzo

Día Mundial
del
SUEÑO



UnAm
La Universidad
de la Nación

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



15 de marzo

Día Mundial del SUEÑO

2018

La fecha del Día Mundial del Sueño fue establecida por la **World Association of Sleep Medicine (WASM)** en 2008

Durante este día se realizan diversas actividades en todo el mundo con el **objetivo** de llamar la atención sobre distintos **problemas vinculados al sueño**



El **sistema inmune** emplea el tiempo de sueño para **regenerarse**, por lo que dormir bien lo **fortalece**

La **ausencia** de sueño puede **provocar falta de memoria**



La **privación crónica** de sueño acarrea **cansancio, irritabilidad y mal genio**



Unam
La Universidad de la Nación

DGACO
Dirección General de Atención a la Comunidad

FUENTES:
<http://worldsleepday.org/>

www.unamglobal.unam.mx/?p=51796: UNAM GLOBAL: "El sueño es vital para nuestra salud" Omar Páramo / Francisco Medina



15 de
marzo

Día Mundial del **SUEÑO**

Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño:

Establecer un horario
para dormir



Antes de acostarse **bajar la intensidad de las tareas**, dejar para el final lo más monótono



No tener en la habitación una alta **temperatura**, lo ideal es entre **18 y 22 °C**



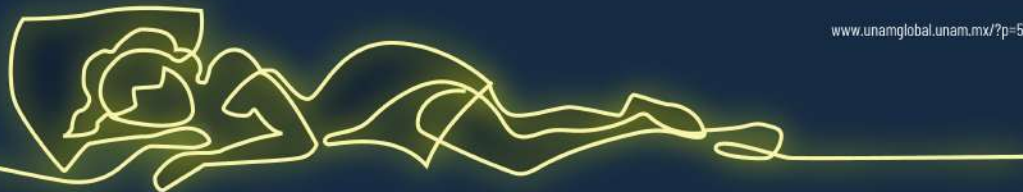
No consumir al atardecer estimulantes como el **café, té o refrescos con cola**



No ver programas de televisión que sean estimulantes



En la cama **no se debe comer, trabajar, usar el celular**, ni tampoco **ver televisión**



FUENTES:
<http://worldsleepday.org/>

www.unamglobal.unam.mx/?p=51796: UNAM GLOBAL: "El sueño es vital para nuestra salud" Omar Páramo / Francisco Medina

