



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# Importancia de la Higiene del sueño

El sueño está relacionado con el buen funcionamiento de la memoria, la actividad cardiovascular y el control de los procesos que generan inflamación en el cuerpo, involucrados en enfermedades como: la diabetes, enfermedad coronaria y aterosclerosis.

La corta duración del sueño (menos de 6 horas diarias) causa alteraciones cognitivas, en la ejecución de tareas y en la salud mental.

**Sueño  
de calidad,  
futuro  
saludable.**



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# Beneficios de tener un sueño de calidad

- Mejora el estado de ánimo.
- Permite tener un buen desempeño laboral y académico.
- Ayuda a controlar enfermedades como: diabetes, hipertensión y obesidad, al generar un equilibrio hormonal.
- Mejora el rendimiento físico.



**Sueño de calidad,  
futuro saludable.**