



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.**