

# FATIGA

## Los beneficios **por dormir** suficiente



## **Sugerencias** para el entorno del sueño

Sigue un horario regular del sueño

Mantiene tu cuarto frío y oscuro

No beber cafeína ni alcohol por ocho horas antes de ir a dormir.

¿Si no puedes dormir?  
No te quedes dentro de la cama.

No ver pantallas electrónicas antes de ir a la cama.

Si te preocupa, investiga si tienes apnea del sueño o enfermedades del sueño