

DATO RANDOM DE APRENDIZAJE

CUIDA LA CALIDAD DE TU SUEÑO

La higiene del sueño es crucial para tus horarios de vigilia y descanso

✕ CAUSAS PRINCIPALES DEL INSOMNIO

- Estrés
- Asma
- Problemas del corazón
- Medicamentos
- Ruido
- Desfase horario
- Cenar demasiado tarde

