

# Una infografía por la falta de sueño



¿Está usted cansado de sentirse cansado? Cuando la gente no duerme suficiente muchos problemas ocurren. Los síntomas incluyen fatiga, irritabilidad, dificultad de pensar, dolores de cabeza y tiempo de reacción lento. También con la privación del sueño puede enfermarse fácilmente. El sueño suficiente es muy importante para se cuida.

## Los síntomas



fatiga



irritabilidad



dificultad de pensar



dolores de cabeza



tiempo de reacción lento

## Los tratamientos

- Haga una rutina. Vaya a la cama a la misma hora todas las noches. Duerma por ocho horas o más en la noche.
- Haga ejercicio. Manténgase en forma. La actividad física puede ayudarlo a dormir bien.
- Vaya a la psicoterapia. Las emociones negativas afectan su sueño. Hable con un profesional cuando se sienta triste o deprimido.
- No tome alcohol antes de dormir. Su sueño puede afectarse cuando toma alcohol.
- No use pastillas para dormir. Cuando usa la medicación por tiempo largo puede causar más problemas.