

Se recomienda dormir
entre 7 y 9 horas
cada noche

para sentirte mejor
y más productivo
durante el día



¿Sabías que?

23%

de los adultos siente que
NO DESCANSA LO SUFICIENTE
en la noche

Si duermes
MENOS DE 7 HORAS AL DÍA
tendrás

30% más de probabilidad
de padecer obesidad

Si duermes
MENOS DE 6 HORAS AL DÍA
tendrás

13% más de riesgo
de mortalidad

Además:



2 de cada 3 adultos cree tener algún
TRASTORNO DEL SUEÑO



1 de cada 4 adultos usan
MEDICAMENTOS PARA DORMIR

Durmiendo lo suficiente cada noche, te sentirás mejor y con más energía durante el día