



Un minuto de salud con los CDC

Preocupados y sin descanso

Prevalencia de sueño percibido como insuficiente por día durante el mes anterior en adultos de cuatro estados de EE. UU. – BRFSS 2006

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a Un minuto de salud con los CDC.

¿Tiene problemas para dormir por la noche? Tenga por seguro que no está solo.

70 millones de estadounidenses tienen que deambular por la casa o mirar al techo al igual que usted. La falta de sueño es una epidemia silenciosa que puede causar otros problemas, aparte de quedarse dormido durante una reunión de trabajo. El insomnio puede causar accidentes, lesiones, depresión e incapacidad para hacerse cargo de las responsabilidades en el trabajo.

Para lograr dormir por la noche se pueden hacer cosas tan sencillas como establecer horarios para acostarse, hacer ejercicio, evitar meriendas muy tarde por la noche y practicar técnicas de relajación, como escuchar música relajante. Si no le funciona ninguna de estas estrategias, hable con su médico.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

