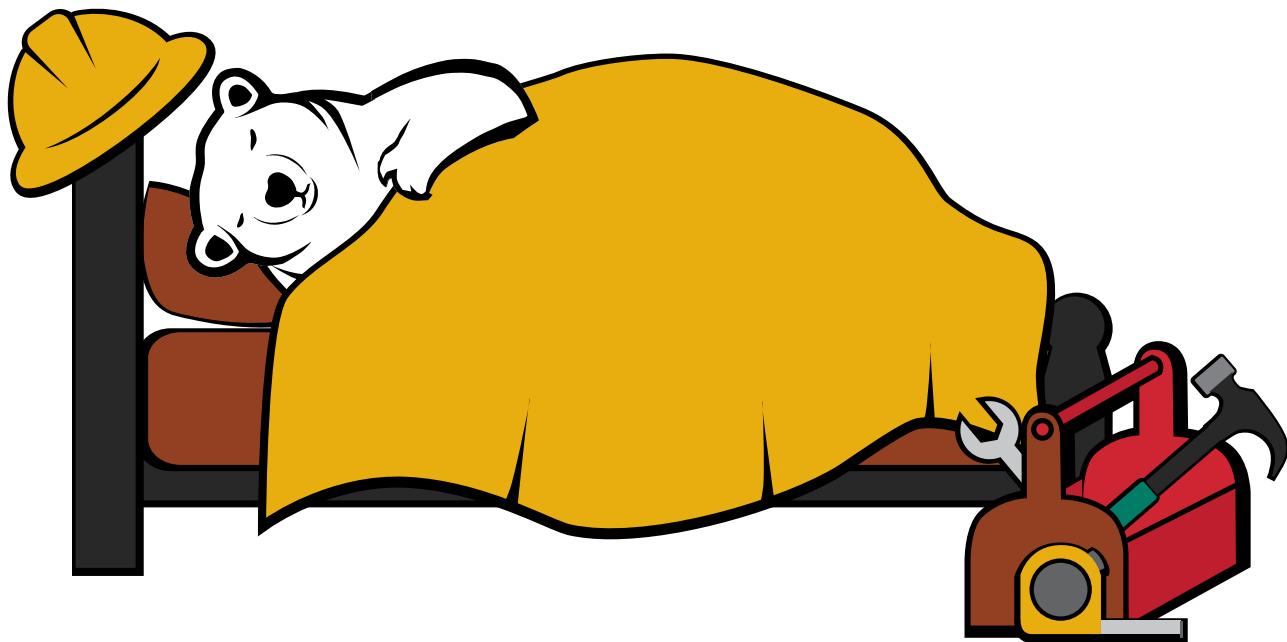




# Por Qué Debemos Dar Prioridad al Sueño



Al igual que el cuerpo necesita agua, el cerebro necesita dormir, lo que puede resultar especialmente difícil cuando sufre de estrés tóxico. La falta de sueño aumentará las experiencias desagradables como la confusión, el mal humor y la irritabilidad.

## **El impacto de dormir mal a corto y largo plazo:**

- Disminución del rendimiento cognitivo y de la capacidad para tomar decisiones
- Mayor riesgo de ansiedad, depresión, suicidio y enfermedad de Alzheimer
- Mayor irritabilidad y mal humor
- Disminución de la capacidad para tolerar el estrés
- Mayor riesgo de lesiones y enfermedades



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental