



ALTERACIONES DEL SUEÑO DURANTE LA CUARENTENA



SON ESPERABLES



RECOMENDACIONES:

- MANTENER HORARIO REGULAR PARA LEVANTARSE Y ACOSTARSE.
- EVITAR EXPOSICIÓN A PANTALLAS 2 HORAS ANTES DE IRSE A DORMIR.
- MANTENERSE ACTIVO REALIZANDO EJERCICIO.
- DORMIR AL MENOS 7 HORAS.
- EXPONERSE A LUZ NATURAL AL MENOS 2 HORAS AL DÍA.

¿Cuándo se debe consultar?

Si presentas alteraciones como: dificultad para conciliar y mantener el sueño, si el sueño es poco reparador o bien hay somnolencia excesiva durante el día, y si estas alteraciones son recurrentes o se prolongan por más de un mes e interfieren en la vida diaria.

+ CONTACTOS:

LLAMAR A SALUD RESPONDE (6003607777):
[HTTPS://WWW.CHILEATIENDE.GOB.CL/FICHAS/2467-SALUD-RESPONDE-SERVICIO-TELEFONICO](https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/2467-salud-responde-servicio-telefonico),
BÚSQUEDA DE CONSULTORIOS CERCANOS :
[HTTPS://WWW.MINSAL.CL/SERVICIOS-DE-SALUD/](https://www.minsal.cl/servicios-de-salud/)

+ FUENTE: SOCHIMES.