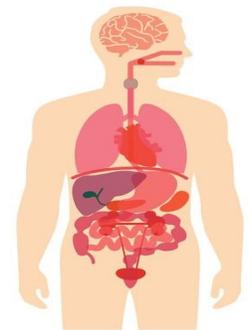
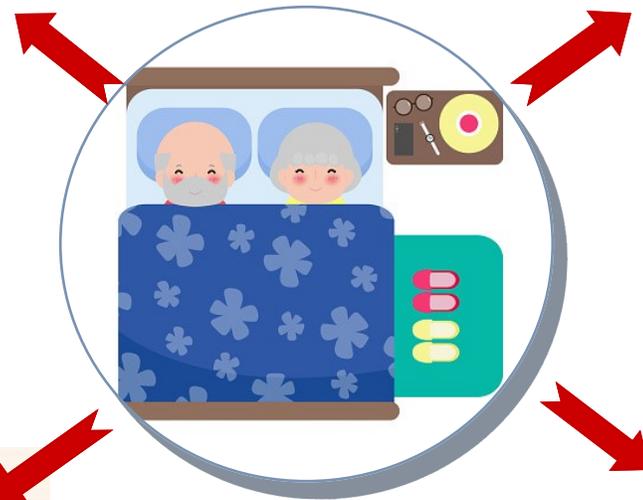
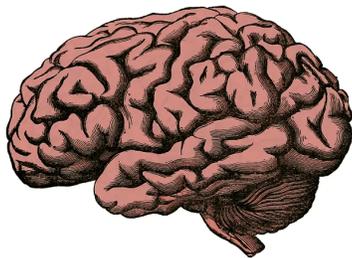




EL SUEÑO Y SUS FUNCIONES

El sueño es una función vital regulada por el cerebro.

Su función es reparar algunos sistemas y órganos, para mantener el equilibrio.



Para adultos mayores, se recomienda dormir de 7-8 horas .



Durante el sueño se producen sustancias necesarias para el funcionamiento del organismo.