



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS ZARAGOZA  
UNIDAD DE INVESTIGACION GERONTOLOGICA



# HIGIENE DEL SUEÑO

MTRA. Elsa Correa Muñoz

# OBJETIVO

Adoptar estilos de vida saludables para mejorar la calidad del sueño.

# ¿Qué es el sueño?

## ¿Cuáles son sus funciones?



# ¿Alguno de ustedes tiene o ha experimentado problemas para dormir?

Como:

- Acostarse y tardar mucho en dormir.
- Despertares frecuentes durante la noche y la madrugada.
- Dificultad para mantener el sueño.
- Levantarse al baño y no poder volver a dormir.
- Despertar antes de lo deseado o muy temprano.



- Sentir que su sueño no fue reparador
- Al otro día sentirse cansado, con sueño e irritable.
- Sentirse con sueño la mayor parte del día.
- Sentir que la falta de sueño lo limita a realizar sus quehaceres u otras actividades en el día.



¿Cómo son sus hábitos de sueño que les permiten dormir bien?

