



SOCIEDAD MEXICANA  
DE SALUD PÚBLICA  
SALUS VERITAS LABOR

22% de los  
hombres  
y 14% de las  
mujeres padece  
insomnio

3 de cada 10  
mexicanos  
duermen menos  
de siete horas

Recomendaciones  
para dormir más:

- Duerme a la misma hora cada noche
- Realiza ejercicio con regularidad
- Cene una merienda liviana
- Haga que su dormitorio sea cómodo
- Siga una rutina que le ayude a relajarse antes de dormir

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

13 DE MARZO

#somossaludpública