

CHARLAS GRUPALES, MULTIDISCIPLINARES
PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

DUERME BIEN, VIVE MEJOR

Centro de Salud
Tordesillas.
Valladolid Oeste

HABLA CON TU MÉDICO O ENFERMERA E INSCRÍBETE.



EQUIPO:

MEDICINA
ENFERMERIA
PSICOLOGÍA
FISIOTERAPIA

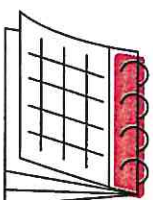
CONTENIDOS

- **Charla 1.** Presentación
Conoce para qué dormimos
- **Charla 2.** Mitos y verdades de los fármacos y suplementos
- **Charla 3.** Gestiona tus emociones
- **Charla 4.** Muévete y respira para descansar mejor
- **Charla 5.** Higiene del sueño.
Despedida

EQUIPO:

MEDICINA
ENFERMERIA
PSICOLOGIA
FISIOTERAPIA

Fechas



- Charla 1: 29/10/2024**
12:00
Enfermería
- Charla 2: 05/11/2024**
12:00
Medicina y Enfermería
- Charla 3: 13/11/2024**
12:00
Psicología y Enfermería
- Charla 4: 19/11/2024**
12:00
Fisioterapia y Enfermería
- Charla 5: 26/11/2024**
12:00
Enfermería

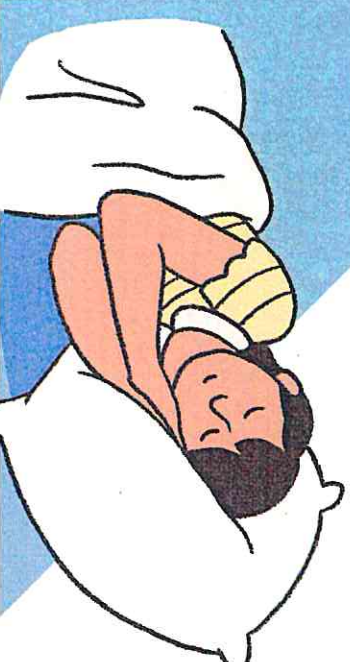
CHARLAS GRUPALES,
MULTIDISCIPLINARES
PARA MEJORAR LA
CALIDAD DEL SUEÑO

DUERME BIEN,

VIVE MEJOR

Centro de Salud
Tordesillas.
Valladolid Oeste

HABLA CON TU MÉDICO O ENFERMERA
E INSCRIBETE.





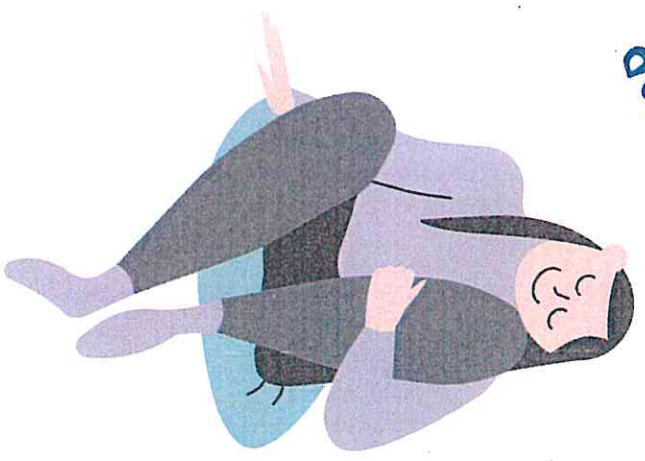
¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?

Si te sientes que tu sueño no es reparador y te encuentras cansado, te despiertas por las noches sin ser capaz de conciliar el sueño de nuevo

CUIDAR EL SUEÑO

ES IMPORTANTE

"Protege tu descanso"



AQUÍ ALGUNOS BREVES CONSEJOS:

- Guarda horarios regulares
- Evita cenas copiosas o pasar hambre.
- Evita tecnologías antes de acostarte
- Limpia, ordena y ventila
- Come sano
- Haz deporte
- Evita bebidas estimulantes tras las 12 del mediodía
- Trabaja tu memoria
- Entrena tu relajación
- Respeta el descanso



APRENDE EN TU CENTRO DE SALUD

Y DISFRUTA



NO HACER TAMBIÉN ES HACER, APRENDE A DESCANSAR.