



La importancia del Sueño y los Descansos

Colegio Santa Luisa

**Bienestar Estudiantil
Primeros Auxilios**



¿Cuántas horas es recomendable descansar según la edad?

Niños: Un promedio de 8 a 11 horas.

Adolescentes: Un promedio de 9 horas.

Adultos: Un promedio de 7 horas.

Adulto Mayor: Un promedio de 6 a 8 horas.



Cuales son los principales trastornos por No descansar bien

En Niños y Adolescentes: Trastornos Nocturnos, Enuresis e Insomnio.

En Adultos: Sonambulismo, Apnea, Insomnio, Narcolepsia.

En Adulto Mayor: Síndrome de Piernas Inquietas, Insomnio.

Los Beneficios que obtenemos con un buen descanso



- *Refuerza el sistema inmune**
- *Aumenta la función cerebral**
- *Mejora nuestro estado de ánimo**
- *Mejora la salud mental**



**Si Salud y Fuerzas
quieres tener ,Dormir
bien es lo que debes
hacer**

**¡Te Cuidas, Me Cuido,
Todos nos Cuidamos**

**Maribel Naranjo
Auxiliar de Enfermería**