

World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

Eslogan 2017

“Dormir profundamente, nutre la vida”

www.worldsleepday.org



World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

“Dormir profundamente, nutre la vida”

- El **sueño profundo** es uno de los tres pilares de la **buena salud** junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular.
- Existen aproximadamente **100 trastornos del sueño**, sin embargo, la mayoría de ellos son **tratables** por los **especialistas en medicina del sueño**.
- Las personas con un **sueño profundo y sin interrupciones** experimentan **tasas más bajas** de **hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas**.

www.worldsleepday.org



World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

El ***Día Mundial del Sueño*** es un evento anual destinado a ser una celebración del sueño y un llamamiento a la acción sobre temas importantes relacionados con el sueño que incluyen la medicina, educación, aspectos sociales y la conducción.

Su objetivo es disminuir la carga que suponen los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y manejo de los trastornos del sueño.

“Dormir profundamente, nutre la vida”

www.worldsleepday.org



World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

En este contexto y con el ánimo de promover el sueño y la salud la *SES* ha publicado recientemente el documento *“Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad española del Sueño”* que pretende ser una referencia para la población general que facilite unos buenos hábitos de sueño.

www.worldsleepday.org



Delegados del Día Mundial del Sueño en...

Argentina

Armenia

Australia

Austria

Bolivia

Brazil

Bulgaria

Caicos Islands

Canada

Chile

China

Colombia

Czech Republic

Denmark

Egypt

El Salvador

Finland

France

Georgia

Germany

Guatemala

Hong Kong

Hungary

India

Indonesia

Iran

Ireland

Italy

Japan

Kuwait

Lithuania

Malaysia

Mexico

Netherlands

New Zealand

Nigeria

Pakistan

Peru

Philippines

Poland

Portugal

Republic of Moldova

Romania

Russia

Saudi Arabia

Serbia

South Africa

Spain

Sweden

Taiwan

Thailand

Turkey

United Kingdom

Uruguay

USA

Venezuela

Vietnam

www.worldsleepday.org



World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

Submit your activity @
worldsleepday.org/submit-your-activity!

www.worldsleepday.org

