

# Es hora de chequear como duermes



Tu doctor puede chequear cosas como tu dieta y ejercicios, pero ¿cuándo fue la última vez que le hablaste de cómo duermes?

**Dormir es una buena medicina.**

**AASM** American Academy of  
SLEEP MEDICINE™



## ¿Como duermes?

Mal    No muy bien    Bien    Muy bien    Excelente



## ¿Te sientes descansado/descansada durante el día?

Nunca    Raramente    A veces    Frecuentemente    Siempre



## ¿Roncas?

Nunca    Raramente    A veces    Frecuentemente    Siempre