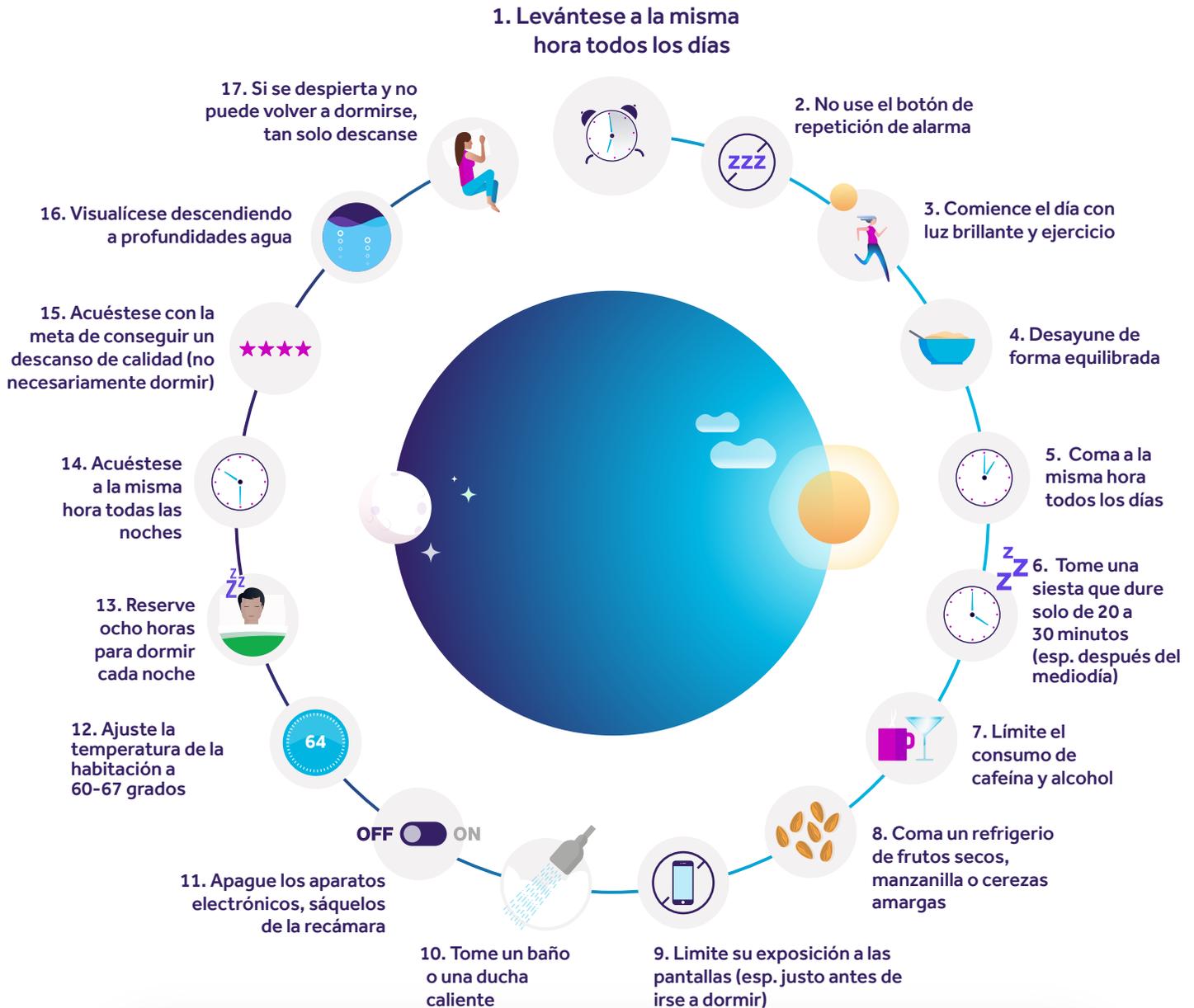


# 17 hábitos diarios para una noche de sueño reparador



El sueño es aún más importante cuando se está manejando una afección crónica. De hecho, la falta de sueño puede incluso hacer que sea más susceptible a algunas enfermedades crónicas. Para dormir mejor, considere convertir estos hábitos en parte de su rutina diaria. Para saber más sobre la importancia de dormir y cómo mejorarlo, haga clic [aquí](#). ¡Dulces sueños!