## HÁBITOS DE SUEÑO EN CRISIS

COVID-19

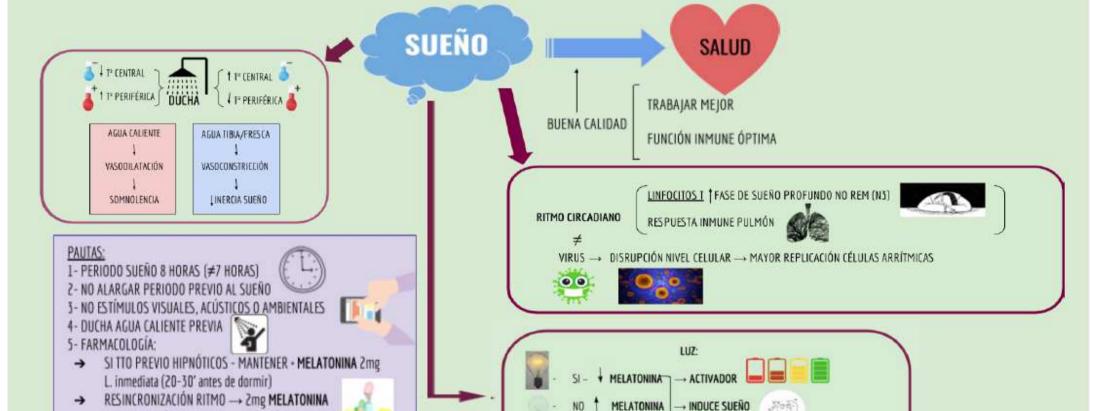




Unidad del Sueño

Servicio Neurofisiología Clínica 6ª A

Tf: 965913709







L.prolongada (60-120' antes de dormir)





TIPOS LIBERACIÓN
- INMEDIATA

REGULADOR CICLO CIRCADIANO

- PROLONGADA (≈ CURVA FISIOLÓGICA 8-10H)

ACTIVADORA MECANISMOS INMUNORREGULADORES