



Salud Mental

VOCES MÉDICAS

**Dormir bien** fortalece  
las defensas de  
nuestro cuerpo

## ■ Dormir saludable fortalece las defensas de nuestro cuerpo

**Dra. Erika Quintanilla**

Psiquiatría Adultos - Sochimes

La pandemia ha generado una serie de cambios bruscos en nuestros hábitos y en la forma de vivir. Al enfrentarla, el sueño se vuelve aún más esencial debido a sus amplios beneficios para la salud física y mental, el descanso nocturno sólido también fortalece las defensas de nuestro cuerpo.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

**BUSCAR**

[www.bienestarsaval.cl](http://www.bienestarsaval.cl)