Salud del sueño

12
Características

- ¿Madrugador o noctámbulo?
- Apnea del sueño
- Calidad del sueño
- Duración del sueño
- Insomnio
- Movimiento durante el sueño
- Piernas inquietas
- Problemas de sueño relacionados con la cafeína
- Ronquidos
- Siestas
- Somnolencia diurna
- Sueño profundo