Duerme bien, vive mejor: celebremos el Día Mundial del Sueño

02/03/2025

Hoy, 15 de marzo, conmemoramos el Día Mundial del Sueño, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de un descanso de calidad para nuestra salud física y mental. Desde la Facultad de Ciencias de la Salud de Melilla, recordamos que un buen sueño fortalece el sistema inmunológico, mejora la memoria y reduce el riesgo de enfermedades.

Dale a tu descanso la prioridad que se merece. ¡Cuida tu sueño, cuida tu bienestar!

#DíaMundialDelSueño #DormirBienEsSalud #SaludYBienestar #FacultadCienciasSaludMelilla

Copyright© 2025 Universidad de Granada