

COME HAI DORMITO STANOTTE?

Sonno e salute

I segnali da non
ignorare



Se presenti due o più di
questi sintomi, potrebbe
trattarsi di un disturbo del
sonno.

PARLANE CON IL TUO MEDICO

Difficoltà ad addormentarsi o
risvegli notturni persistenti

Sonnolenza diurna
eccessiva

Russamento forte e
regolare

Risvegli improvvisi con
sensazione di soffocamento

Cefalea mattutina

Irritabilità, calo di
concentrazione, ansia inspiegata

Ipertensione resistente
alla terapia

Aumento di peso recente
e astenia

