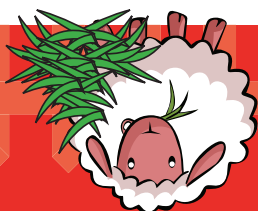


Jar zaitetz harremanetan osasun-eta prozesuan lagunduko zaitugu.
Jarraituz egiten dituzun erabakietan lagunduko zaitugu.

jakizu ezin dituzula bat-batean utzi!

Lotarako pilulak hartzeari utzi nahi badiozu,



OHITU EGITEN
ZARELA, ETA GERO
ETA GEHIAGO
BEHAR DUZULA



EZ
DIRELA
BETIKO



ERORTZEKO
ETA ZEOZER
HAUSTEKO ARISKUA
HANDITZEN
DUTELA



MEMORIA
OKERRAGOTZEN
DUTELA



**LO EGITEKO
HARTZEN
BADITUZU,
JAKIN EZAZU
EZEN...**



**SI Tomas
PASTILLAS
PARA DORMIR,
DEBES SABER
QUE...**



EMPEORAN
LA MEMORIA



AUMENTAN
EL RIESGO
DE CAÍDAS
Y FRACTURAS



NO SON
PARA
SIEMPRE



TE ACOSTUMBRAS
Y CADA VEZ
NECESITAS MÁS



Si te animas a dejar de tomar pastillas para dormir,
¡no lo hagas bruscamente!

Contacta con tu médico del centro de salud para que te ayude
en el proceso y haga un seguimiento de tu evolución.

RECOMENDACIONES PARA CONCILIAR EL SUEÑO DE FORMA NATURAL

RELÁJATE
ANTES DE IR
A LA CAMA

ACUÉSTATE
Y LEVÁNTATE SIEMPRE
A LA MISMA HORA
(TAMBIÉN EN FIN DE SEMANA)

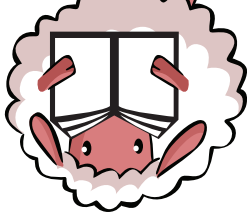
CENA LIGERO
1 HORA ANTES
DE ACOSTARTE

PRESCINDE
DE LAS SIESTAS

NADA DE
ALCOHOL, TABACO
Y ACTIVIDADES
EXCITANTES ANTES
DE DORMIR

EVITA RUIDOS
Y LUCES EN LA
HABITACIÓN

VE A LA CAMA
A DORMIR, NO VEAS
LA TELEVISIÓN



Ez zaitzez obsesionatu.
Lo egiterik ez baduzu, jaiki zaitzez eta egin
zerbait lasaigarria berriz logalea sentitu arte.



OHERATU
ZAITEZ LO EGITERA,
EZ IKUSI
TELEBISTARIK



LOGELAN,
ZARATARIK ETA
ARGIRIK EZ



ALKOHOLIK EZ,
TABAKORIK EZ,
EZTA LO EGIN
AURREKO JARDUERA
BIZKORGARRIRIK ERE



EZ EGIN
LO-KULUXKARIK



ARIN AFALDU,
OHERATU BAINO
ORDUBETE LEHENAGO
GUTXIENEZ

OHERATU ETA
JAIKI ZAITEZ ORDU
BERETAN BETI
(BAITA ASTEBURUETAN ERE)

ERLAXA
ZAITEZ OHERATU
AURRETIK

No te obsesiones.

Si no duermes, levántate y haz algo relajante
hasta que vuelvas a sentir sueño.



LO BEREZ HARTZEKO
GOMENDIOAK