



**Ca Ocachi Cualli**

CENTRO DE SANACIÓN

# Hábitos que dañan el cerebro y tu salud

## 6.- Dormir poco

El dormir permite al cerebro descansar. La falta de sueño por periodos prolongados acelera la pérdida de células del cerebro.

## 7.- Dormir con la cabeza cubierta

El dormir así aumenta la concentración de dióxido de carbono y disminuye el oxígeno causando efectos adversos a nuestro cerebro.

