

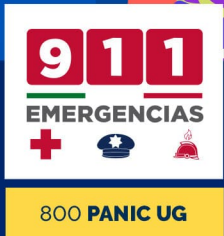


# RECOMENDACIONES ANTE EL CAMBIO DE HORARIO

El **cambio de horario puede provocar** algunos desajustes en nuestro organismo como la alteración de nuestras rutinas de sueño o la aparición de fatiga, lo cual puede provocar que estemos más irritables, de mal humor, con inquietud o ansiedad.

## Por lo que te damos las siguientes recomendaciones ante el próximo cambio horario

- Una semana antes del cambio de horario puedes ir atrasando o adelantando tus actividades diarias, sobre todo las comidas y la hora de dormir.
- Practica ejercicio físico, te ayudará a disfrutar de un buen estado de ánimo y salud.
- Evita utilizar dispositivos tecnológicos antes de acostarte a dormir.
- Mantén un estilo de vida saludable, sigue una dieta equilibrada y mantén una alimentación sana.



Por una colmena  
**SEGURA**

**Recuerda pensar** antes de actuar  
**800 panicug (7264284)**  
**sos@ugto.mx**

