

# La privación del sueño puede resultar en . . .

Depresión

Incapacidad para concentrarse

Alteración de juicio

Alta presión sanguínea

Enfermedad renal

Sistema inmunitario debilitado

Enfermedad del corazón

Obesidad

Derrame cerebral

Diabetes



**BJA**  
Bureau of Justice Assistance  
U.S. Department of Justice



Para obtener más información, visita:

[www.valorforblue.org](http://www.valorforblue.org)

## Duerme bien, vive bien

Fuente: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

MANAGED BY

**IIR**  
Institute for Intergovernmental Research

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2019-VI-BX-K001 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.