

¿Por qué me duermo en el trabajo?

Escrito por Adraemond - 23/11/2021 21:00

como controlar el sueño en el trabajo

"La somnolencia diurna excesiva (EDS), la apnea del sueño y la narcolepsia son todos trastornos del sueño que pueden hacer que no duerma lo suficiente por la noche, lo que hace que se quede dormido durante las horas de trabajo", dice Reed.

=====