

No puede dormir, ¿ni en sus laureles?

Consejos importantes para dormir adecuadamente

¿Dormir lo suficiente y bien, le parece un sueño? No es de extrañarse con las agendas y estilos de vida atareados de hoy en día. Dormir adecuadamente es importante ya que puede impactar su actitud, concentración e incluso afectar su susceptibilidad a las enfermedades.

Para dormir a pierna suelta, siga estos consejos:

- Vaya a dormir y despierte a la misma hora todos los días.
- Desarrolle una rutina para la hora de dormir.
- Evite comer, hablar por teléfono o ver la televisión mientras está en la cama.
- Mantenga su habitación en silencio y a oscuras.
- Salga de la habitación si le está costando trabajo dormirse, siéntese en silencio durante 20 minutos antes de regresar a la cama.



Si no está durmiendo adecuadamente, considere estas ideas y póngalas en práctica. Verá cómo duerme a pierna suelta.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Fuente: American Academy of Family Physicians

41894.0307L