

# ¿Trabaja por turnos?



## Mantenerse saludable puede ser como un reloj.

En el día de hoy, tómese un momento para usted mismo y de esta manera podrá mejorar sus habilidades, su estado de ánimo y su salud.

- Ejercítese antes de su turno para mantener su corazón saludable y realice ejercicios físicos durante los recesos.
- Lleve una lonchera nutritiva para evitar tentarse con las máquinas de venta de snacks.
- Evite consumir cafeína por la noche para que no le sea difícil conciliar el sueño una vez que llegue a su casa.
- Duerma una siesta corta antes de su turno nocturno para sentirse más descansado y concentrado durante el trabajo.
- Durante los días libres, llame a su hogar o programe estar con amigos y familiares.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

*Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research*

45278.0306L