

Si no duerme, pierde



La cantidad de horas de sueño cumple una función esencial en la manera en que usted controla el estrés. El adulto promedio necesita entre siete y nueve horas de sueño cada noche. ¿Usted duerme lo suficiente?

El estrés es la principal causa de las dificultades del sueño a corto plazo. Intente seguir estos consejos y registre su actividad de sueño en un diario del sueño.

Acuéstese y levántese siempre a la misma hora

El cerebro y el cuerpo necesitan equilibrar el sueño y el tiempo en que está despierto. Si bien resulta tentador dormir un poco más los fines de semana, levantarse todas las mañanas a la misma hora fortalece el cuerpo y le permite dormirse más rápidamente al acostarse por la noche. Por lo tanto trate de no variar sus horarios con demasiada frecuencia.

Establezca una rutina para acostarse

Una rutina para acostarse que sea relajante lo ayuda a separar las horas de sueño de las horas de actividad. Pruebe con un baño caliente, una lectura liviana o música tranquila.

Use su habitación sólo para dormir

Retire los televisores, las computadoras o el material de trabajo de su habitación. Use su cama sólo para dormir y relajarse.

Prepare un entorno de sueño cómodo, tranquilo, oscuro y fresco

Su habitación debe ser una invitación a dormir. Asegúrese de que sus colchones y almohadas sean cómodos. Considere la posibilidad de utilizar cortinas opacas, antifaces para dormir, tapones para los oídos, humidificadores y ventiladores para lograr estos efectos.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



Buenas noches, dulces sueños



Evite ingerir comidas pesadas antes de acostarse

Comer o beber demasiado puede hacerle sentir molestias al acostarse y puede producirle acidez estomacal.

Haga ejercicio todos los días

La actividad física regular lo ayuda a dormirse más rápidamente y contribuye a que su sueño sea más profundo. Realice actividad física al menos tres horas antes de acostarse a fin de evitar dificultades para dormir.

Manténgase alejado de la cafeína

La cafeína es un estimulante y puede permanecer en el cuerpo en un promedio de tres a cinco horas. Evite la cafeína (chocolate, café, té y refrescos) antes de acostarse.

Abandone el consumo de productos del tabaco

Fumar antes de acostarse ocasiona dificultades para dormirse. Cuando los fumadores y los consumidores de tabaco se acuestan, experimentan síntomas de abstinencia de la nicotina, lo que también ocasiona problemas del sueño. La nicotina puede ocasionar dificultades para dormir, problemas para despertar por la mañana, y también pesadillas.

Aléjese del alcohol

Contrariamente a la creencia popular, el alcohol altera el sueño y hace que se despierte durante la noche.

Si continúa teniendo problemas del sueño, muéstrelle su diario del sueño a su médico para que pueda brindarle un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Se encuentra disponible al alcance de su mano información personalizada sobre el sueño, lo único que tiene que hacer es preguntar. La característica *Ask A Nurse* de Personal Health Manager le brinda respuestas rápidas a las preguntas que envía por correo electrónico. Encuentre éste y muchos otros recursos de bienestar a través de Blue Access® for Members.