



# Descanse adecuadamente

Vuelva a dormir bien

Entre agendas laborales ocupadas y otros factores estresantes, puede ser difícil conciliar el sueño y no despertarse. Sin embargo, descansar lo suficiente es esencial para su salud y su bienestar.

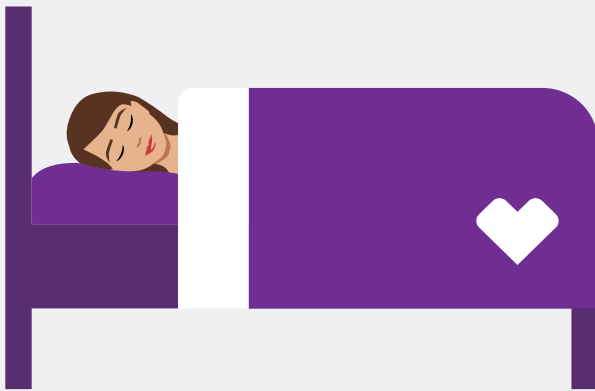
## No dormir una cantidad adecuada de horas se asocia con lo siguiente<sup>1</sup>:

- Un mayor riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca, depresión y obesidad.
- Mal humor, falta de juicio e incapacidad para aprender y retener información.
- Estado de alerta deficiente, lo cual puede derivar en accidentes y lesiones graves.

<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sleep and Sleep Disorders. 15 de abril de 2020. Disponible en [CDC.gov/sleep/index.html](https://www.cdc.gov/sleep/index.html). Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2020.

# Consejos sencillos para un sueño más profundo

Puede tomar ciertas medidas para lograr un sueño más descansado.



## LIBERE SU HABITACIÓN DE TECNOLOGÍA

Además, ajuste las luces, la temperatura y cualquier otro elemento que pueda afectar el sueño.

## EVITE LAS SIESTAS LARGAS O FUERA DE HORA

Las siestas breves pueden ser beneficiosas, pero evítelas en las últimas horas de la tarde.

## TERMINE DE COMER MÁS TEMPRANO

Comer o consumir refrigerios antes de la hora de acostarse puede alterar el sueño.

## LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y CAFEÍNA

Ingerir alcohol o cafeína cerca de la hora de acostarse puede afectar la calidad del sueño.

## HAGA EJERCICIO CON REGULARIDAD

Realice actividad física durante 30 minutos, pero un máximo de dos o tres horas antes de irse a dormir.

## MANTENGA UN RITUAL A LA HORA DE ACOSTARSE

Busque maneras de relajarse. Pruebe con una ducha o un baño calientes, lea o escuche música relajante.

**Hable con su médico si tiene alguna inquietud con respecto al sueño.**

**“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).**

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna.

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2021 Aetna Inc.  
45.03.928.2 (8/21)

