



Duerma mejor, siéntase mejor

Alcance una salud mejor durmiendo

No siempre pensamos en dormir, a menos que no estemos durmiendo lo suficiente. Sin embargo, la calidad de su descanso es importante tanto para su salud física como para su salud mental.

De hecho, una buena noche de descanso le ayuda a mejorar su funcionamiento inmunológico, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y le ayuda a sentirse más renovado, concentrado y productivo durante el día.

La cantidad de descanso que necesita depende de una variedad de factores, entre ellos, la edad. La mayoría de los adultos necesita un descanso de calidad de entre siete y nueve horas cada noche. Siga nuestros consejos para dormir mejor.

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

1739358-03-01 (2/23)



¿Ya lo sabía?

El cerebro forma los trayectos que necesita **para aprender y crear nuevos recuerdos** mientras duerme.



Consejos para dormir mejor



Las rutinas de descanso no son solo para los niños.

Hacer las mismas cosas antes de irse a la cama le indica al cuerpo que es momento de descansar.



Manténgase activo, pero no antes de ir a la cama.

Asegúrese de terminar cualquier actividad unas horas antes de prepararse para la noche.



Prepare el dormitorio para dormir.

El entorno ideal para dormir es oscuro, tranquilo, fresco y sin pantallas.



Elija las bebidas nocturnas con cuidado.

Evite la cafeína a partir de la tarde y no consuma alcohol cerca de la hora de dormir.



Siga un cronograma consistente.

Intente ir a la cama y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.



No se quede mirando el techo.

Si tiene problemas para dormir, intente leer o escuchar música hasta que se sienta cansado.

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Visite [Aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights-disclosure-information.html](https://www.aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights-disclosure-information.html) para leer o imprimir las divulgaciones de información sobre su plan médico, dental o de la vista. Aquí también podrá consultar los requisitos estatales e información sobre la Ley de Derechos de Salud y Cáncer de las Mujeres (Women's Health and Cancer Rights Act).

Los formularios de pólizas emitidos en Oklahoma incluyen los siguientes: HMO OK COC-5 09/07, HMO/OK GA-3 11/01, HMO OK POS RIDER 08/07, GR-23 o GR-29N.

Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Life Insurance Company incluyen los siguientes: GR-23, GR-29/GR-29N, GR-9/GR-9N, AL HGrpPol 04.

Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Health of Utah Inc. incluyen los siguientes: HI HGrpAg 04.

Los formularios de pólizas emitidos en Missouri incluyen lo siguiente: AL HGrpPol 01R5, HI HGrpAg 05, HO HGrpPol 04.

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

©2023 Aetna Inc.
1739358-03-01 (2/23)

