



Mejorando tu Rutina de Sueño

¿Eres un durmiente inquieto o alguien que sufre de insomnio en forma frecuente? Un sueño deficiente tiene una variedad de consecuencias, incluyendo un sistema inmunológico debilitado, dificultad para manejar el estrés o para mantener la salud mental, y retos para aprender y procesar información.

Aquí hay algunas formas de mejorar tanto la cantidad como la calidad de tu sueño:

- **Sé consistente.** Ve a dormir y despiértate a la misma hora tan a menudo como tu agenda lo permita. Trata de tener de siete a nueve horas de sueño cuando sea posible.
- **Reduce la cafeína, el azúcar y el alcohol.** Todas estas sustancias pueden interferir con tus patrones de sueño. Prueba estos consejos:
 - Deja de tomar bebidas cafeinadas de ocho a diez horas antes de ir a dormir.
 - Minimiza tu ingesta de azúcar. Evita comer en las dos horas anteriores a ir a dormir.
 - Limita tu ingesta de alcohol a no más de una bebida al día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres.
- **Haz ejercicio.** La actividad física te ayudará a manejar el estrés y a aumentar tu relajación. El ejercicio vigoroso debe de hacerse no más de cuatro horas antes de ir a dormir. Si te sientes con tensión o tienes dolor, prueba hacer ejercicios de estiramiento por 10 minutos.
- **Minimiza el tiempo frente a la pantalla.** Guarda tu teléfono celular, tu tableta o tu laptop una



hora antes de ir a dormir. Evita dormirte frente al televisor.

- **Renueva el ambiente donde duermes.** Si tu ambiente para dormir no es cómodo, considera invertir en un colchón nuevo, en una nueva colchoneta de espuma o de plumas para poner sobre el colchón, en una nueva almohada, en cortinas opacas, en persianas nuevas, o en un ventilador. Incluso los cambios pequeños podrían mejorar tu sueño.
- **Visita mylifematters.com.** Los recursos útiles en línea incluyen:
 - Escoge **Acceso al Asesoramiento** para agendar una cita con un asesor o asesora para tratar la depresión, la ansiedad, o cualquier otra preocupación que pueda estar alterando tu sueño.
 - El **Centro de Descuentos** (disponible en inglés) te ofrece descuentos en las áreas de Salud del Sueño, Muebles y Electrodomésticos, y Salud y Bienestar.
 - Ve a **Mi Perfil de Bienestar** para evaluar tu bienestar y agendar una cita con un instructor o instructora.

Si dormir es un problema, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

