LA IMPORTANCIA DE DORMIR

No dormir lo suficiente puede afectar su capacidad para mantenerse saludable y realice su trabajo de manera segura, por lo que es importante descansar bien.

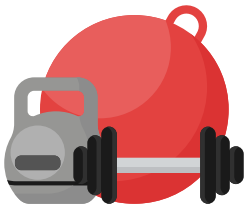
7 a 9 horas

Horas recomendadas de sueño cada noche.

1 en 2

Los adultos duermen 6 o menos horas cada noche.

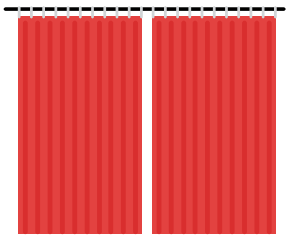
Ir a la cama a la misma hora todos los días



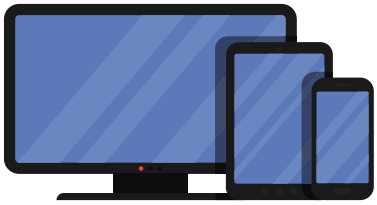
Haga ejercicio regularmente, pero no dos horas antes de acostarse

Evite las comidas copiosas, el alcohol y la cafeína antes de acostarse

No beba nada al menos una hora antes de acostarse.



Haz tu habitación cómodo y oscuro



Silencia tu teléfono y apaga otras distracciones

QuadMed

TAKE CONTROL℠

PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

©2023 QuadMed LLC. Todos los derechos reservados. | CCM115 | Revisado 08.23 | En algunos estados, la atención al paciente se brinda a través de un consultorio médico privado contratado por QuadMed.