

UN SUEÑO SALUDABLE SIGNIFICA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

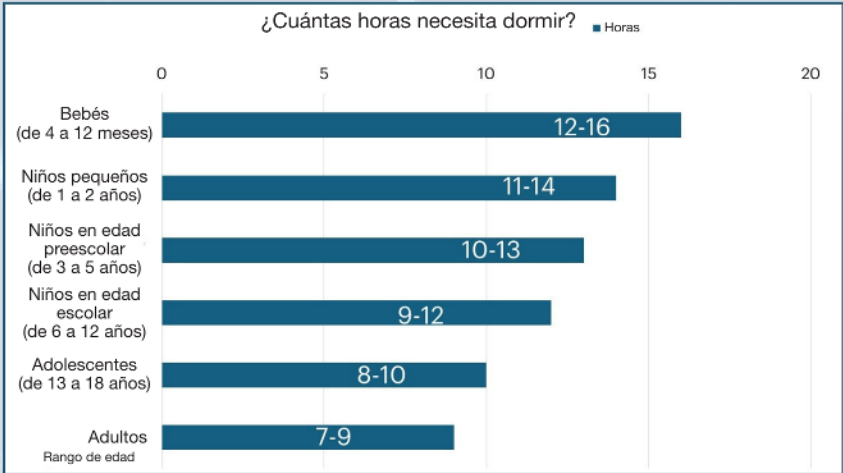
Dormir es esencial para la salud y el bienestar general. Dormir lo suficiente y sin interrupciones ayuda a que el cuerpo y el cerebro funcionen correctamente. Dormir mal puede dificultar el control de ciertas afecciones o aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad y depresión. En los niños, no dormir lo suficiente puede causar dificultades de atención y aprendizaje, además de cambios en el estado de ánimo y el comportamiento.

¿Cuántas horas necesita dormir?

Las necesidades de sueño varían según la edad. La American Academy of Sleep Medicine y la National Sleep Foundation recomiendan lo siguiente:

Adopte mejores hábitos de sueño

Los hábitos de sueño saludables, también llamados higiene del sueño, pueden ayudar a conciliar el sueño y a dormir sin interrupciones. Pruebe estos consejos sencillos:



Evite

- Las comidas abundantes antes de acostarse
- El alcohol, la nicotina o la cafeína antes de acostarse
- Las siestas largas o al final de la tarde
- El estrés

Pruebe

- Mantener horarios regulares para acostarse y despertarse
- Seguir una rutina relajante antes de acostarse
- Dormir en una habitación fresca, oscura y silenciosa
- Realizar actividad física con regularidad durante el día
- Limitar el tiempo frente a pantallas antes de acostarse

Los beneficios de dormir bien

Dormir lo suficiente y tener un sueño de calidad puede contribuir a lo siguiente:

- Mejorar el estado de ánimo y el bienestar emocional
- Reducir el estrés y ayudar a mantener un sistema inmunitario sano
- Mejorar la concentración, la memoria y la toma de decisiones
- Mantener un peso saludable al ayudar a regular las hormonas del apetito
- Promover la salud del corazón y una presión arterial saludable
- Favorecer la curación y la recuperación después de una enfermedad, lesión o actividad física

¿Tiene problemas para dormir?

Si habitualmente tiene dificultades para conciliar o mantener el sueño, o si sigue sintiéndose cansado después de dormir toda la noche, hable con su proveedor de atención médica. Los problemas continuos de sueño pueden ser una señal de una afección médica subyacente que puede evaluarse y tratarse.

LA MEMBRESÍA TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Ser miembro activo de TakeControl no solo mejora su salud, sino que también hace que los medicamentos y suministros relacionados con su afección sean más accesibles. Bajo la dirección del Plan de Salud y Bienestar Quad/Graphics, la inscripción en Rx Savings Solutions es necesaria para mantener una membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados. Escanee el código QR para obtener más información.

Comuníquese con el equipo de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro activo.

855-717-4688 | takecontrol@quadmedical.com

QuadMed

TakeControl>>>>

PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



Escanee el código para acceder hoy mismo al sitio de TakeControl