

# Duerma mejor: Cinco hábitos para dormir bien de noche

La cantidad de horas que duerma por la noche puede influir en cómo se sentirá durante el día. Y no se trata solamente de sentirse alerta y con energía. Esto se debe a que mientras uno duerme, el cuerpo trabaja para proteger la función cerebral y cuidar su salud general.

No dormir la cantidad de horas suficiente afecta la manera de pensar, aprender y relacionarse con los demás. Con el tiempo, la falta de sueño puede afectar la salud del corazón, el sistema inmunitario y el peso.



## Cinco hábitos para ayudar a mejorar el sueño

### 1 Siga una rutina.

Acuéstese todas las noches a la misma hora para que el cuerpo sepa qué esperar.



Elija un horario para acostarse que le permita dormir entre siete y ocho horas. También trate de levantarse a la misma hora todos los días.

### 2 Manténgase activo durante el día.

El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño y ayudarlo a quedarse dormido más rápido.



Trate de hacer 30 minutos de ejercicio liviano durante el día.

### 3 Reduzca el consumo de cafeína.

Las investigaciones muestran que comer y beber alimentos con cafeína reduce el tiempo total de sueño 45 minutos.<sup>1</sup>



Evite el café y otras bebidas con cafeína al final de la tarde y por la noche. Si tiene muchas ganas de tomar café por la tarde, beba descafeinado.

#### 4 Evite usar pantallas por la noche.

Los teléfonos inteligentes, las computadoras, las tabletas y los televisores emiten luz azul. Esta luz puede hacer que su cerebro piense que es de día. Como consecuencia, el cuerpo produce menos melatonina, una hormona esencial que le ayuda a dormir más profundamente.<sup>2</sup>



Los expertos recomiendan dejar de usar teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores dos horas antes de acostarse.

#### 5 Encuentre la temperatura ambiente adecuada.

Cuando la temperatura de la habitación no es cómoda, puede pasar más tiempo despierto y menos tiempo en sueño profundo.



Pruebe diferentes temperaturas en la habitación para encontrar la adecuada para usted. Para la mayoría de las personas, la temperatura ambiente ideal para dormir es de 60 a 67 grados Fahrenheit.<sup>3</sup>



#### ¿LE CUESTA CONCILIAR EL SUEÑO O SENTIR QUE HA DESCANSADO?

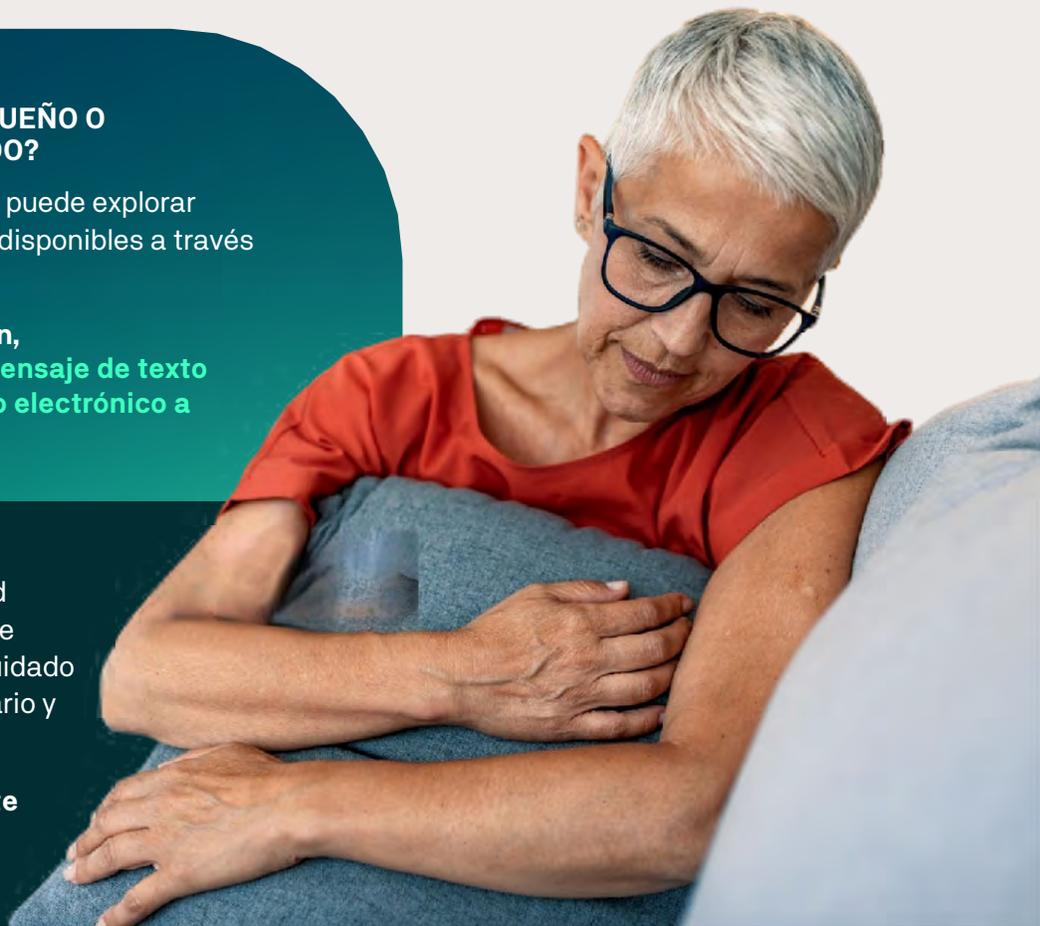
Consulte a su médico. También puede explorar herramientas y recursos útiles disponibles a través de su plan de salud.

Para obtener más información, envíe la palabra **SLEEP** por mensaje de texto al 44652 o escriba por correo electrónico a [ContactHBC@evernorth.com](mailto:ContactHBC@evernorth.com)

#### Evernorth Health Services<sup>SM</sup>

brinda servicios de cuidado de la salud basados en evidencias en el hogar, que incluyen servicios de bienestar y de cuidado preventivo, servicios de cuidado primario y servicios de cuidado especializado.

Para obtener más información, visite <https://www.evernorth.com/in-home-health-care-services>.



<sup>1</sup> Caffeine May Delay REM Sleep, Alter Blood Flow to the Brain, Medical News Today, 2024.

<sup>2</sup> Blue Light: What It Is and How It Affects Sleep, The Sleep Foundation, 2024.

<sup>3</sup> What Is the Best Temperature for Sleep?, Healthline, 2019.

La información incluida en este folleto no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento brindados por un profesional médico. Pídale siempre asesoramiento a su médico u otro proveedor de cuidado de la salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una condición médica o un tratamiento y antes de iniciar un nuevo tratamiento de cuidado de la salud. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional ni demore en consultar a un profesional por algo que haya leído en este folleto.

Evernorth Health Services crea soluciones de farmacia, cuidado de la salud y beneficios entre las cuales está Cuidados en el Hogar, un conjunto de soluciones de servicios de cuidado de la salud proporcionados por varias afiliadas de Evernorth. Los servicios clínicos son proporcionados por proveedores de cuidado de la salud con licencia a través de consultorios médicos administrados por la organización de administración de servicios de salud de Cuidados en el Hogar de Evernorth y/o que tienen contrato con esta organización, así como por otros proveedores de la red. Los servicios clínicos brindados a través de la plataforma de atención virtual de MDLIVE son proporcionados por consultorios médicos afiliados con MDLIVE, Inc. Los servicios de administración médica, administración de la utilización/revisión de la utilización, administración de la red y administrador externo relacionados con el conjunto de soluciones de Cuidados en el Hogar de Evernorth son proporcionados por eviCore healthcare MSI, LLC, una afiliada de Evernorth.