



# VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Descansar lo suficiente

## Tenga la tranquilidad de estar durmiendo lo suficiente.

¿Está durmiendo lo suficiente? Siete de cada diez estadounidenses no duermen bien. Y no dormir lo suficiente puede tener graves efectos en su salud. Descubra todos los beneficios de dormir bien por la noche y sepa cómo empezar a dormir un poco desde hoy.

### ¿Cuánto es suficiente?

La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y ocho horas por noche. Los bebés necesitan alrededor de 16 horas por día, y los adolescentes aproximadamente nueve horas. Según los expertos, si siente sueño durante el día, incluso durante actividades aburridas, significa que no durmió lo suficiente.

### Dormir es bueno para su salud

Dormir bien por la noche tiene los siguientes beneficios para la salud:

- Mantiene el corazón saludable
- Disminuye los niveles de estrés
- Reduce su riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como alguna enfermedad cardíaca, un accidente cerebrovascular o diabetes
- Ayuda a combatir envejecimiento
- Mejora la memoria



### Cuando contar ovejas no surte efecto

¿Le cuesta dormir bien por la noche? Hay algunas actividades y hábitos que pueden acelerar el metabolismo y hacer que le cueste quedarse dormido. A continuación encontrará algunos consejos que le ayudarán a relajarse y a limitar las distracciones, para así poder dormir un poco:

- No coma inmediatamente antes de acostarse.
- Evite el alcohol y el tabaco.
- Trate de eliminar todos los ruidos y las luces de su habitación, para que sea lo más relajante posible.
- No lea ni mire televisión en la cama. Entrene su mente para pensar en su habitación únicamente como un lugar para dormir.
- Haga ejercicio todos los días, pero no durante las tres o cuatro horas previas a acostarse.
- Evite dormir la siesta.
- Mantenga su habitación a una temperatura fresca.
- Trate de acostarse todos los días aproximadamente a la misma hora.

Fuente: [www.WebMD.com](http://www.WebMD.com)

“Cigna” es una marca de servicio registrada, y el logo “Tree of Life” es una marca de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

848063SP 04/12 © 2012 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

