

# Salud del sueño

## Descubra el poder del sueño

¿Está durmiendo lo suficiente? En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente (CDC). Dormir es muy importante para mantenerse saludable. En Providence Health Plan, nos importa su bienestar y queremos ayudarle a comprender por qué el sueño es importante, cómo puede ayudarle a sentirse mejor y cuáles son algunas formas sencillas de mejorar su rutina del sueño.

## Por qué es importante dormir bien



### Salud física

Mantiene fuerte al corazón, repara los músculos y ayuda al cuerpo a combatir los gérmenes.



### Salud mental

Aumenta la sensación de felicidad, reduce el estrés y ayuda a que el cerebro funcione mejor.



### Crecimiento y desarrollo

Ayuda a los niños y a los adolescentes a crecer fuertes y ayuda a los adultos a sanar y recuperarse.

## Una buena rutina del sueño trae grandes beneficios:

- ✓ **Mejor concentración:** Dormir ayuda a que el cerebro se concentre y funcione mejor.
- ✓ **Más energía:** Levántese sintiéndose listo para empezar el día.
- ✓ **Emociones equilibradas:** Dormir bien ayuda a controlar las emociones y reduce las posibilidades de sentirse triste o preocupado.
- ✓ **Peso saludable:** Dormir ayuda a mantener equilibrada la energía del cuerpo y puede ayudar con el control del peso.

## ¿Sabía usted?

- Los adultos que duermen **menos de 7 horas por noche** tienen más probabilidades de tener enfermedades de salud crónicas, entre ellas, depresión.\*
  - Los problemas del sueño a veces pueden indicar problemas de salud mental sin resolver.
  - Aproximadamente **1 de cada 3 adultos** en los EE. UU. no duerme lo suficiente.\*
- Los problemas para dormir son uno de los **síntomas más comunes de la menopausia**. La aparición de problemas nuevos con el sueño durante la menopausia podría ser una señal para pensar en recibir terapia hormonal.

## Pruebe estos consejos para dormir mejor

### ✓ Establezca un horario para dormir

Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

### ✓ Reduzca el tiempo frente a las pantallas

Evite usar las pantallas al menos una hora antes de ir a dormir para ayudar a su cuerpo a prepararse para dormir.

### ✓ Sea consciente de lo que come

Evite las comidas pesadas, la cafeína y el alcohol antes de ir a dormir.

### ✓ Haga ejercicio regularmente

Estar activo puede ayudarle a dormir mejor por la noche. Intente hacer una caminata después de la última comida del día. Puede ayudar a mejorar su salud y el sueño.

### ✓ Cree un entorno de descanso

Asegúrese de que la habitación donde duerme esté oscura, tranquila y fresca. Evite comer o trabajar en la cama para evitar que el cerebro asocie la cama con actividades que no sean dormir.

### ✓ Evite las ayudas para dormir

Algunos medicamentos para dormir pueden ser adictivos, y su uso a largo plazo podría tener resultados negativos.



## ¿Necesita ayuda para dormir?

Si está teniendo problemas para dormir, hable con un especialista del sueño, que puede ayudarle. Visite [ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider](https://www.providencehealthplan.com/FindAProvider).

¿Desea saber más acerca de la salud del sueño? Visite [TheNSF.org](https://www.TheNSF.org) para consejos y asesoramiento de expertos para mejorar su sueño y sentirse mejor en general.

