



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

"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.

