

NO PIERDES CUANDO DUERMES

Las formas en que puede seguir un horario de sueño saludable incluyen:

- **Limitar** las siestas durante el día a 20 minutos o menos o evitarlas por completo
- **Abstenerse** de consumir cafeína después del mediodía o al menos unas horas antes de acostarse
- **Pasar** una hora antes de acostarse realizando actividades relajantes, como leer,
- **Meditar** o tomar un baño
- **Hacer** ejercicio con regularidad, pero no por la noche ni cerca de la hora de acostarse.
- **Evite** el uso de dispositivos electrónicos justo antes de acostarse.
- **Reducir** el consumo de alcohol

PROBLEMAS PARA DORMIR: Hable con su proveedor de atención primaria. Pueden realizar pruebas para detectar condiciones de salud subyacentes que podrían estar interfiriendo con su horario de sueño



La medicina del estilo de vida es un enfoque basado en la evidencia para prevenir, tratar y revertir enfermedades mediante la sustitución de comportamientos nocivos por otros positivos. Para obtener más información, visite bellin.org/lifestyle-medicine, llame al **920.433.6787** o envíe un correo electrónico a LifestyleMedicineTeam@bellin.org.



Soluciones de vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.
Buscar "Prescription for Life"



Escucha ahora Apple Podcast or Spotify



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.
Buscar "Mental Health Moments"



Escucha ahora Apple Podcast or Spotify



Trate de dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

Escanee el código QR o visite bellin.org/lifesaver/downloads para descargar materiales adicionales. Para registrarse para recibir correos electrónicos mensuales y eventos especiales, envíe un correo electrónico a wellnessconsultant@bellin.org.



*bellin*health



Lifesaver Wellbeing Series