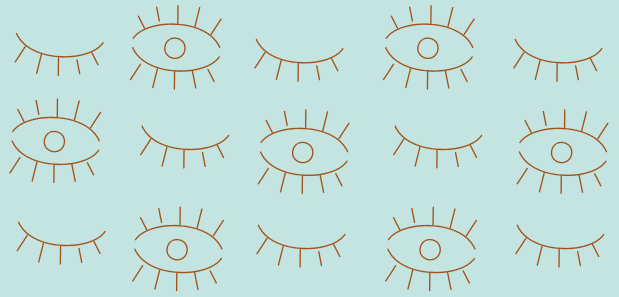
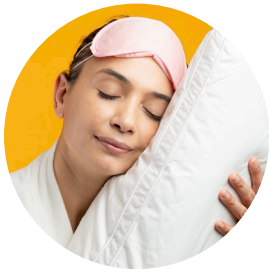


# Duerma bien.



## ¿Qué pasa mientras duermes?

Su cuerpo está ocupado aumentando la inmunidad, reduciendo el estrés, previniendo enfermedades crónicas, y preparándose para un buen día.



## Aproveche el sueño al máximo

Algunos consejos:

- **Apague los dispositivos electrónicos 30 minutos antes de acostarse**
- **Evite cafeína en la tarde o la noche**
- **Haga que su habitación sea un lugar tranquilo y relajante**
- **No vaya a la cama a menos que tenga sueño.**

Aprenda más sobre el papel vital del sueño en la salud. Y lea más consejos para ayudarle a dormir mejor. Visite [sleepisgoodmedicine.com](https://www.sleepisgoodmedicine.com).



## ¿Qué es un sueño saludable?

Se trata de la cantidad y calidad del sueño. Para la mayoría de los adultos significa 7 o más horas de sueño cada noche sin despertarse frecuentemente. También significa acostarse y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días.



## Hable sobre dormir.

Su doctor puede ayudarle a entender mejor el sueño y dormir lo que su cuerpo necesita. Por lo tanto, coménteselo incluso si usted no piensa que tenga problemas para dormir.

**Dormir es una buena medicina.**