

# Rest well

Get back to better sleep



Between busy work schedules and other stresses, it can be hard to fall asleep and stay asleep. But getting enough rest is essential to your health and well-being.

## Not getting enough sleep is associated with<sup>1</sup>:

- A higher risk of diabetes, heart disease, depression and obesity
- Moodiness, poor judgment and an inability to learn and retain information
- Lack of alertness, which can lead to serious accidents and injury

## Simple tips for sounder sleep

There are things you can do for more restful sleep.

### MAKE YOUR ROOM A TECH-FREE ZONE

Also adjust the lights, temperature and anything else that might affect your sleep.

### AVOID LONG OR LATE NAPS

Short naps can be beneficial, but avoid naps later in the day.

### FINISH EATING EARLIER

Eating or snacking before bedtime can interfere with your sleep.

### LIMIT ALCOHOL AND CAFFEINE

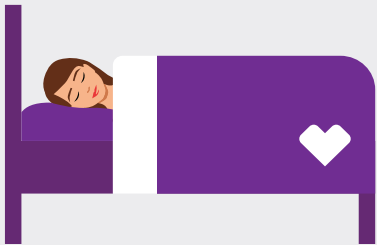
Having alcohol or caffeine close to bedtime can affect the quality of your sleep.

### EXERCISE REGULARLY

Get 30 minutes of physical activity, but no later than two to three hours before bed.

### HAVE A BEDTIME RITUAL

Find ways to relax. Try taking a warm shower or bath, reading or listening to soothing music.



## Talk to your doctor if you have any concerns about your sleep.

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. Sleep and sleep disorders. April 15, 2020. Available at: [CDC.gov/sleep/index.html](https://www.cdc.gov/sleep/index.html). Accessed September 25, 2020.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of companies, including Aetna Life Insurance Company and its affiliates (Aetna).

The information provided by Aetna® health and wellness programs is general in nature. It is not meant to replace the advice or care you get from your doctor or other health professional. If you have specific health care needs or would like more complete health information, please see your doctor or other health care provider. Refer to [Aetna.com](https://www.aetna.com) for more information about Aetna plans.

# Descanse adecuadamente

Vuelva a dormir bien



Entre agendas laborales ocupadas y otros factores estresantes, puede ser difícil conciliar el sueño y no despertarse. Sin embargo, descansar lo suficiente es esencial para su salud y su bienestar.

**No dormir una cantidad adecuada de horas se asocia con lo siguiente<sup>1</sup>:**

- Un mayor riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca, depresión y obesidad.
- Mal humor, falta de juicio e incapacidad para aprender y retener información.
- Estado de alerta deficiente, lo cual puede derivar en accidentes y lesiones graves.

## Consejos sencillos para un sueño más profundo

Puede tomar ciertas medidas para lograr un sueño más descansado.

### LIBERE SU HABITACIÓN DE TECNOLOGÍA

Además, ajuste las luces, la temperatura y cualquier otro elemento que pueda afectar el sueño.

### EVITE LAS SIESTAS LARGAS O FUERA DE HORA

Las siestas breves pueden ser beneficiosas, pero evítelas en las últimas horas de la tarde.

### TERMINE DE COMER MÁS TEMPRANO

Comer o consumir refrigerios antes de la hora de acostarse puede alterar el sueño.

### MITE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y CAFEÍNA

Ingerir alcohol o cafeína cerca de la hora de acostarse puede afectar la calidad del sueño.

### HAGA EJERCICIO CON REGULARIDAD

Realice actividad física durante 30 minutos, pero un máximo de dos o tres horas antes de irse a dormir.

### MANTENGA UN RITUAL A LA HORA DE ACOSTARSE

Busque maneras de relajarse. Pruebe con una ducha o un baño calientes, lea o escuche música relajante.

**Hable con su médico si tiene alguna inquietud con respecto al sueño.**

<sup>1</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sleep and Sleep Disorders. 15 de abril de 2020. Disponible en [CDC.gov/sleep/index.html](https://www.cdc.gov/sleep/index.html). Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2020.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna.