

No deje que las noches de insomnio lo enfermen



Dormir lo suficiente es esencial para la salud, ya que refuerza la inmunidad y ayuda a la recuperación. ¿Esta listo para dormir? Pruebe estos consejos para relajar el cuerpo y la mente.

Elija una misma hora para despertarse y acostarse cada día.

Asegúrese de que su dormitorio esté fresco, tranquilo y oscuro.

Tenga la menor cantidad posible de dispositivos electrónicos en su dormitorio.

Cree un ambiente relajante utilizando máquinas de sonido para dormir o aromaterapia.

Limite la exposición a la luz azul antes de acostarse.

No ingiera comidas copiosas ni beba cafeína o alcohol antes de acostarse.

Si desea comenzar a dormir mejor y sentirse mejor, hable con su proveedor de atención primaria virtual de First Stop Health para crear un plan de atención personalizado que funcione mejor para usted.



Consiga la aplicación.

¡Escanee para empezar!