



Rest easy

Aetna Better Health® of California
How to get a good night's sleep

aetna®

29.03.330.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california

More than a third of American adults are not getting enough sleep on a regular basis.¹ Are you one of them? Between busy work schedules and other everyday stresses, it's hard to fall asleep and stay asleep. The good news: There are simple ways to improve your sleep habits.

If you're not getting enough sleep, you're more likely to suffer from:

- Increased risk of diabetes and heart problems, like high blood pressure
- Increased risk of some cancers
- Increased risk of depression and substance use
- Increased hunger and obesity
- Moodiness, poor judgment and inability to learn and retain information
- Increased risk of serious accidents and injury

Simple steps to better sleep

Sleep is the most underrated health habit. Nearly half of us don't get seven or more hours of sleep a night. Here are some tips to try:

- Go to bed at the same time each night and rise at the same time each morning (even on weekends).
- Use your bedroom only for sleep (not for reading, watching TV or using your computer). You'll be surprised how relaxed you become simply by entering the "sleep" room.
- Create a regular, relaxing bedtime routine such as soaking in a hot bath or listening to soft music one hour or more before the time you want to fall asleep.
- Finish eating at least two to three hours before bedtime.
- Don't have caffeine and alcohol close to bedtime.
- Exercise regularly.

Questions? - Call Member Services at 1-855-772-9076.

¹Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 1 in 3 adults don't get enough sleep. CDC Newsroom. February 16, 2016. Available at: cdc.gov/media/releases/2016/p0215-enough-sleep.html. Accessed May 9, 2017.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

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

The Aetna logo consists of the word "aetna" in a lowercase, bold, purple sans-serif font. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the letter "a".

©2018 Aetna Inc.
29.03.330.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california

Más de un tercio de los adultos estadounidenses no duermen lo suficiente con regularidad.¹ ¿Es usted uno de ellos? Entre los complicados horarios de trabajo y otros factores estresantes de la vida cotidiana, es difícil quedarse dormido y mantener el sueño. La buena noticia es que existen maneras simples de mejorar sus hábitos de sueño.

Si no duerme lo suficiente, está más propenso a sufrir lo siguiente:

- Mayor riesgo de padecer diabetes y problemas cardíacos, como presión arterial alta
- Mayor riesgo de padecer algunos tipos de cáncer
- Mayor riesgo de padecer depresión y abuso de sustancias
- Irritabilidad, mala capacidad de discernimiento e incapacidad de aprender y retener información
- Mayor riesgo de padecer accidentes y lesiones graves

Pasos simples para dormir mejor

El sueño es el hábito de salud más subestimado. Casi la mitad de nosotros no dormimos siete horas o más por noche. Estos son algunos consejos que puede probar:

- Vaya a dormir a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas (incluso los fines de semana).
- Utilice la habitación solo para dormir (no para leer, mirar televisión ni utilizar la computadora). Le sorprenderá lo relajado que se sentirá simplemente al ingresar en la habitación del "sueño".
- Establezca una rutina regular y relajante para el momento de acostarse, como darse un baño caliente o escuchar música suave una hora o más antes del momento en que quiere dormirse.
- Termine de comer al menos dos o tres horas antes de acostarse.
- No tome café ni alcohol cerca de la hora de acostarse.
- Haga ejercicio con regularidad.

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para miembros al **1-855-772-9076**.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).¹ In 3 adults don't get enough sleep (1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente). CDC Newsroom. 16 de febrero de 2016. Disponible en: cdc.gov/media/releases/2016/p0215-enough-sleep.html. Acceso: 9 de mayo de 2017.

Esta información de salud es de carácter general y no sustituye las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades particulares de atención médica.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance y sus filiales (Aetna).



aetnabetterhealth.com/california

©2018 Aetna Inc.
29.03.330.1-ABHCA (5/18)



Descanso con facilidad

Aetna Better Health[®] of California
Cómo tener un buen descanso nocturno

aetna[®]

aetnabetterhealth.com/california

29.03.330.1-ABHCA (5/18)