BlueCross BlueShield of Illinois

BlueResource℠ – Un estilo de vida saludable – Es bueno dormir

Dormir tiene beneficios de ensueño

Su cuerpo necesita dormir. Siete a nueve horas de sueño le dan a su cuerpo tiempo para descansar y recuperarse. Entréguese al sueño y disfrute de grandes beneficios.

Mejore su mente. ¿Le gustaría no ser tan olvidadizo? ¿No se puede concentrar? Dejar de dormir para trabajar más priva a su cerebro del tiempo que necesita para regenerarse cada noche.

Cuide a su corazón. ¿Piensa que perder unas horas de sueño no importa? Cuando duerme menos de seis horas, aumenta su riesgo de sufrir hipertensión y enfermedades cardíacas.

Reduzca el riesgo de obesidad. ¿Se pregunta por qué no puede perder esos kilos/libras de más? Permanecer despierto provoca que su cuerpo tenga más hambre y necesite más calorías.

Eleve su estado de ánimo. ¿Sufre de tristeza? ¿Se siente ansioso o deprimido? Ignorar la necesidad de dormir de su cuerpo triplica su riesgo de depresión.

Fortalezca su sistema inmunológico. ¿Se siente mal? Forzar su cuerpo más allá de su límite de vigilia debilita sus defensas naturales contra enfermedades.

Añada años a su vida. ¿Quiere tener más tiempo de calidad con las personas que ama? Al reducir sus horas de sueño podría estar acortando su vida.

Despierte con los beneficios de una buena noche de sueño.

Fuente: *How Important is Sleep?* American Sleep Association. 2020.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Enter Group Name Here
9100360.0920