



SUEÑO SALUDABLE

CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie con la edad. Su cerebro funciona mejor cuando duerme lo suficiente y se despierta sintiéndose descansado. Cuando no duerme lo suficiente o su sueño no es reparador, puede afectar su atención, aprendizaje y salud física. Con el tiempo, la falta de sueño de calidad puede provocar pérdida de memoria y confusión. Dormir lo suficiente es importante para una buena salud.

Aquí hay algunos consejos para dormir mejor. Trate de hacer tantos como su trabajo y su vida familiar le permitan.

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana.
- Mantenga su cuarto tranquilo, oscuro y a una temperatura agradable.
- Duerma al menos 7 horas cada noche.
- Evite las comidas copiosas, las bebidas, la cafeína y el alcohol antes de acostarse.
- Retire los dispositivos electrónicos como televisores, computadoras y teléfonos inteligentes de su dormitorio.
- Ejercítese con frecuencia
- Hable con su médico si tiene problemas para dormir después de seguir estos consejos.

Para obtener más información

Acerca del sueño

- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: Sueño y trastornos de sueño** <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre** <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/sleep-health>
- **Academia Estadounidense de Medicina del Sueño: educación sobre el sueño** <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

Acerca del envejecimiento saludable

- **Iniciativa para un cerebro saludable de los CDC** <https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- **Programas para el envejecimiento saludable de la Asociación Nacional de Directores para las Enfermedades Crónicas** <https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Asociación para el Alzheimer** <https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



El proyecto Integración de los mensajes de Alzheimer en los programas de enfermedades crónicas cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$500,000 con el 100 por ciento financiado por CDC/HHS. Los contenidos pertenecen al autor(es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de los CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

chronicdisease.org
101 W. Ponce de Leon Ave., Suite 400
Decatur, GA. 30030

