



BlueCross BlueShield of Texas



BlueResourceSM – Un estilo de vida saludable – Evalúe sus hábitos de sueño

Tome esta prueba sobre el sueño

Una buena noche de sueño es una bendición. Siete horas de sueño dan a su cuerpo el tiempo que requiere para descansar y recuperarse. Claro, todos pasamos ocasionalmente una mala noche dando vueltas sin dormir, ¿pero qué pasa si sucede a menudo? Entre 50 y 70 millones de adultos en EE.UU. sufren de un trastorno del sueño. ¿Es uno de ellos? Considere estas preguntas:

- ¿Está despierto en la cama una hora o más antes de poderse dormir?
- ¿Le vienen a la mente muchos pensamientos cuando está en la cama?
- ¿Ronca fuerte?
- ¿Respira con dificultad o deja de respirar mientras duerme?
- ¿Su corazón se acelera o late irregularmente?
- ¿Suda mientras duerme?
- ¿Tiene problemas manteniendo las piernas quietas mientras duerme?
- ¿Se despierta antes de lo previsto?
- ¿Tiene dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene sueño mientras conduce un vehículo?
- ¿Tiene problemas en el trabajo o en la escuela debido a la falta de sueño?

Si respondió afirmativamente a más de tres preguntas, considere hablar con el médico.



**Aprenda las señales de advertencia
de los trastornos del sueño.**

Fuentes: Sleep Quiz. University of California San Francisco Health. 2020.
Sleep and Sleep Disorder Statistics. Sleep Association. 2018.

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

9100366.0920