



# CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

- Facilite el momento de ir a dormir terminando las tareas del hogar, las cuentas y otras actividades varias horas antes de ir a la cama.
- Levántese si no se queda dormido tras 20 minutos.
- Las siestas a mediodía pueden interferir con el sueño nocturno.
- Evite el alcohol antes de ir a la cama.
- Mantenga su dormitorio oscuro, silencioso y relajante.
- Evite las bebidas cafeinadas en la tarde y en la noche.
- Intente mantener las mismas horas de sueño/vigilia todos los días, incluso en fines de semana.
- Termine cualquier ejercicio 4 ó más horas antes de ir a la cama.
- Coma un refrigerio liviano antes de ir a la cama, no una comida pesada.
- No se quede dormido con la televisión encendida.

Si tiene preguntas o si necesita asistencia profesional con su terapia CPAP, los terapeutas respiratorios certificados de Apria están sólo a una llamada de distancia. Para obtener más información acerca del Programa de manejo del sueño de Apria y de las soluciones más recientes de manejo del sueño, visite [apria.com/services](https://apria.com/services) y seleccione “CPAP/BIPAP” o llame al **(877) 265-2426**.

**Consulte con su médico para saber si el Programa de manejo del sueño es indicado para usted.**

Visítenos en [apria.com](https://apria.com).

Apria Healthcare LLC complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.  
Apria Healthcare LLC cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.  
Apria Healthcare LLC 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

