



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 (presión positiva continua de las vías respiratorias) y BiPAP (presión positiva de las vías respiratorias de dos niveles), los terapeutas respiratorios de Apria están sólo a una llamada de distancia. Para obtener más información acerca Apria Sleep Care y de las soluciones más recientes de manejo del sueño, visite [Apria.com/Sleep](https://www.apria.com/sleep) o llame al **877.265.2426**.

Consulte con su médico para saber si Apria Sleep Care es indicado para usted.

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