



## 5 Consejos para **Dormir Mejor**

La calidad del sueño se relaciona prácticamente con todas las áreas de la salud. Sin embargo, a muchas personas se les dificulta obtener el descanso que necesitan.

Ponga en práctica estos 5 consejos para ayudarle a dormir mejor durante la noche:

1. **Tenga cuidado al tomar una siesta.**
2. **Diseñe un entorno que le permita descansar.**
3. **Adopte una rutina.**
4. **No vea el reloj.**
5. **Utilice la luz natural.**

### **¿Desea saber más?**

Si desea conocer otros consejos para ayudarle a dormir mejor, visite [PacificSource.com/bettersleep](https://PacificSource.com/bettersleep).



## 5 Consejos para **Dormir Mejor**

La calidad del sueño se relaciona prácticamente con todas las áreas de la salud. Sin embargo, a muchas personas se les dificulta obtener el descanso que necesitan.

Ponga en práctica estos 5 consejos para ayudarle a dormir mejor durante la noche:

1. **Tenga cuidado al tomar una siesta.**
2. **Diseñe un entorno que le permita descansar.**
3. **Adopte una rutina.**
4. **No vea el reloj.**
5. **Utilice la luz natural.**

### **¿Desea saber más?**

Si desea conocer otros consejos para ayudarle a dormir mejor, visite [PacificSource.com/bettersleep](https://PacificSource.com/bettersleep).



## 5 Consejos para **Dormir Mejor**

La calidad del sueño se relaciona prácticamente con todas las áreas de la salud. Sin embargo, a muchas personas se les dificulta obtener el descanso que necesitan.

Ponga en práctica estos 5 consejos para ayudarle a dormir mejor durante la noche:

1. **Tenga cuidado al tomar una siesta.**
2. **Diseñe un entorno que le permita descansar.**
3. **Adopte una rutina.**
4. **No vea el reloj.**
5. **Utilice la luz natural.**

### **¿Desea saber más?**

Si desea conocer otros consejos para ayudarle a dormir mejor, visite [PacificSource.com/bettersleep](https://PacificSource.com/bettersleep).

