

# La privación del sueño puede tener consecuencias graves



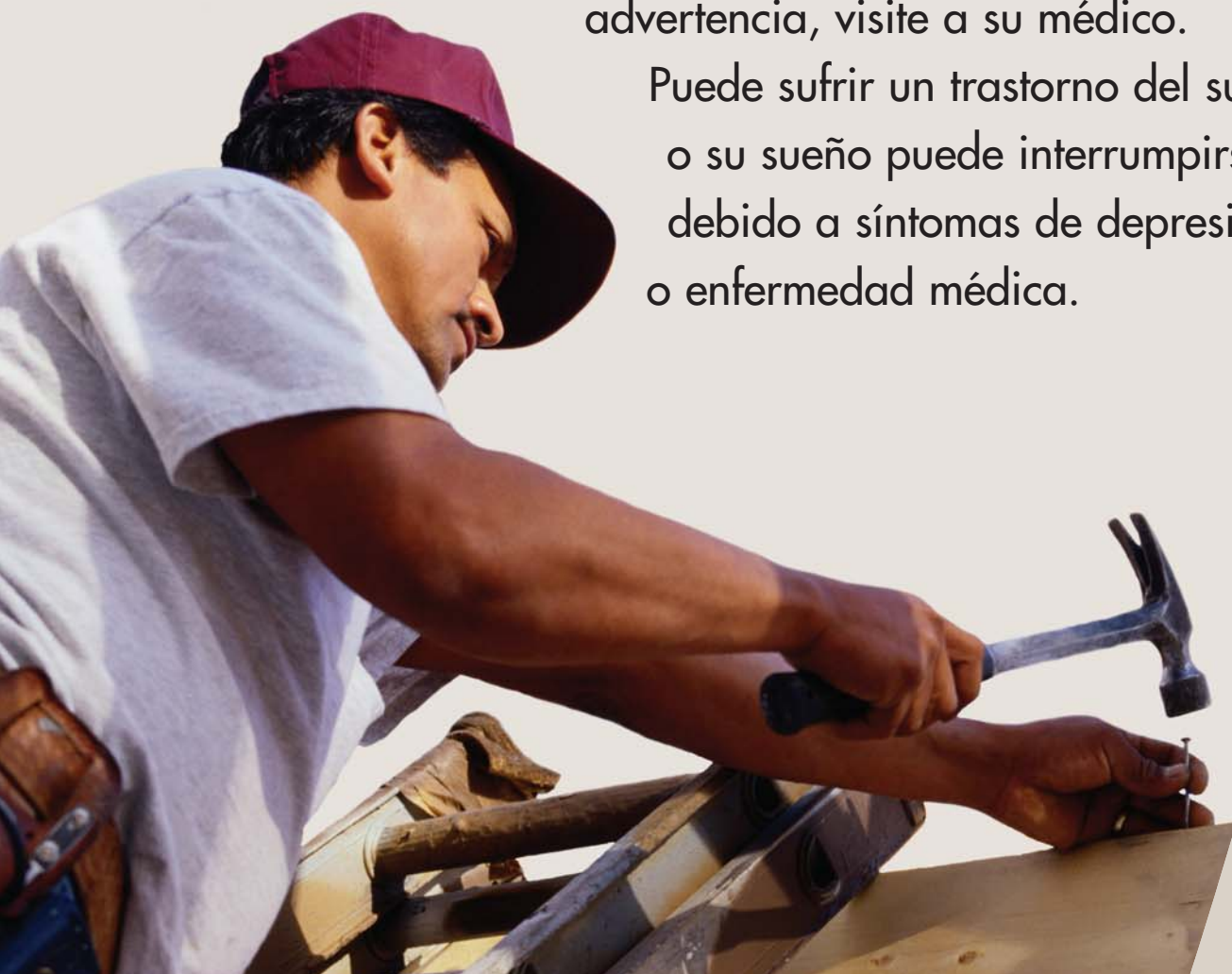
## No pierda el sueño por esto ...

Dormir le hace bien, si es en el momento indicado. Desafortunadamente, muchos adultos no duermen las siete u ocho horas recomendadas por noche. ¿Cree que el sueño le provoca "decaimiento en su trabajo?" Tenga en cuenta estos signos de advertencia:

- Accidentes en el trabajo o manejando hacia el trabajo
- Disminución de su productividad
- Síntomas de depresión debido a la pérdida de sueño
- Dificultades en las relaciones sociales debido a su irritabilidad
- Siestas en el escritorio o mientras está sentado inactivo en lugares públicos

Si nota alguno de estos signos de advertencia, visite a su médico.

Puede sufrir un trastorno del sueño o su sueño puede interrumpirse debido a síntomas de depresión o enfermedad médica.



¿Ya visitó Personal Health Manager de Blue Access® for Members? Conéctese hoy mismo, complete una Evaluación de Riesgos Médicos (HRA) y encontrará una evaluación de sueño esclarecedora, el registro y otros recursos útiles.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*

47893.0507TX