

La privación del sueño puede tener consecuencias graves



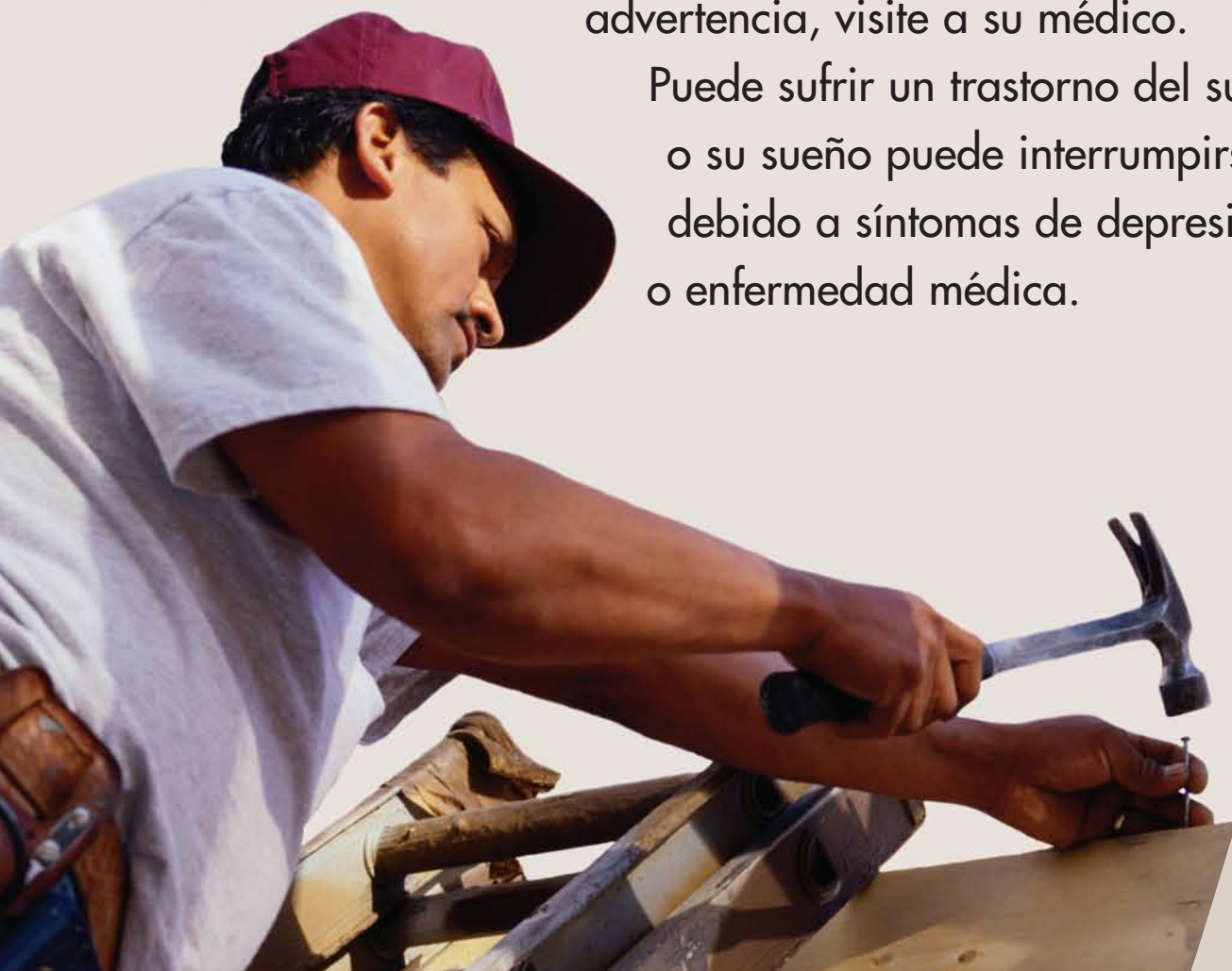
No pierda el sueño por esto ...

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.™



TRS-ActiveCare
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

47893.0108TX TRS SP