



# Rest easy for better health

Sleep gives your brain time to grow, repair cells, and rebuild energy.<sup>1</sup> If you're having trouble sleeping, you're not alone – about 1 in 3 Americans struggle with falling and staying asleep.<sup>2</sup> But you can rest easy with these tips and tools to help you get a better night's sleep.

## Create a relaxing routine

Developing a consistent bedtime routine signals your body that it's time to wind down. Try activities like deep breathing, meditation, or light stretching to relax before bed. Avoid using electronic devices, as blue light can interfere with melatonin production.

## Nourish your sleep

Your diet plays a key role in sleep quality. Incorporate sleep-friendly foods and drinks like almonds, bananas, and herbal teas to promote relaxation. And avoid caffeine and heavy meals late in the evening to support uninterrupted rest.

## Move for better sleep

Staying physically active during the day can help regulate your sleep cycle. Try simple stretches or moderate exercise to promote deeper, more restful sleep. Aim for at least 30 minutes of movement but avoid intense workouts close to bedtime.

Visit [kp.org/sleep](https://kp.org/sleep) for more resources on how to rest and recharge for a healthier, happier you.

**1.** Eric Suni, "What Happens When You Sleep?" Sleep Foundation, December 22, 2023, **2.** Sandee LaMotte, "Sleep Deprivation Affects Nearly Half of American Adults, Study Finds," CNN, November 8, 2022.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



# Descanse para una mejor salud

El sueño le brinda a su cerebro el tiempo necesario para crecer, reparar células y recuperar energía.<sup>1</sup> Si tiene dificultades para dormir, no está solo: aproximadamente 1 de cada 3 estadounidenses enfrenta problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido.<sup>2</sup> Sin embargo, puede descansar mejor con estos consejos y herramientas que le ayudarán a mejorar la calidad de su sueño.

## Cree una rutina relajante

Establecer una rutina constante para la hora de acostarse le indica a su cuerpo que es momento de relajarse. Pruebe actividades como la respiración profunda, la meditación o los estiramientos suaves para prepararse antes de dormir. Evite el uso de dispositivos electrónicos, ya que la luz azul puede interferir con la producción de melatonina.

## Nutra su sueño

Su alimentación juega un papel fundamental en la calidad del descanso. Incorpore alimentos y bebidas que favorezcan el sueño, como almendras, plátanos e infusiones de hierbas, para promover la relajación. Evite el consumo de cafeína y comidas pesadas a última hora de la noche para facilitar un sueño sin interrupciones.

## Muévase para dormir mejor

Mantenerse físicamente activo durante el día ayuda a regular su ciclo de sueño. Realice estiramientos sencillos o ejercicios moderados para promover un descanso profundo y reparador. Intente moverse al menos 30 minutos al día, pero evite los ejercicios intensos cerca de la hora de dormir.

Visite [kp.org/sleep](https://kp.org/sleep) (haga clic en "Español") y obtenga más recursos sobre cómo descansar y recargar energías para una vida más saludable y feliz.

1. Eric Suni, "What Happens When You Sleep?" Sleep Foundation, 22 de diciembre de 2023, 2. Sandee LaMotte, "Sleep Deprivation Affects Nearly Half of American Adults, Study Finds," CNN, 8 de noviembre de 2022.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057.