

# Mejor Sueño = Mejor Salud



## ¡El sueño es importante!

Dormir lo suficiente puede ayudar a:

- Su estado de ánimo
- La memoria y resolución de problemas
- La motivación y el estar alerta
- Mantener un peso saludable
- Combatir gérmenes
- Reparar las células y los tejidos



## El dormir mejor está a su alcance.



Pruebe estos consejos:

- **Mantenga el mismo horario para dormir cada día.** Esto puede ayudar a establecer su reloj interno, lo cual le ayuda a conciliar el sueño más fácilmente.
- **Haga ejercicio regularmente.** Puede ayudarle a mantener ciclos de sueño más largos y profundos.
- **Limite la cafeína y el alcohol.** Ambos pueden hacer que se despierte durante la noche.
- **Evite comidas pesadas menos de 4 horas antes de ir a dormir.** La indigestión y la acidez estomacal pueden mantenerlo despierto.
- **Cubra los relojes digitales, teléfonos celulares, u otros dispositivos.** Incluso una cantidad pequeña de luz puede interferir con su ciclo de sueño natural.

## La medicación para dormir también puede ayudar.



Desde el cambio de hora en verano a la descompensación de horario al dolor, la vida está llena de factores que roban el sueño.

- **Si el dolor lo mantiene despierto, usted no está solo. Los problemas de sueño y de dolor a menudo van de la mano.** Pruebe un producto que combine un analgésico (como acetaminofén) con un medicamento para ayudarlo a conciliar el sueño (como difenhidramina).
- **Si el dolor no es el problema, puede probar con una medicación para dormir que contenga solamente difenhidramina,** que no crea adicción cuando se toma según las instrucciones.

Hable con su médico si  
tiene alguna pregunta o  
preocupación sobre su sueño.

## O pruebe con un suplemento.



- **Para volver de nuevo a su rutina de descanso normal, pruebe un producto con melatonina,** que actúa con los ritmos naturales de su cuerpo para ayudarlo a conciliar el sueño.\*

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar, o prevenir ninguna enfermedad.

Zarbee's® Sleep y TYLENOL® PM no son sustituibles entre sí y no deben tomarse a la vez.

De los  
fabricantes de

**TYLENOL**  
PM

Simply  
Sleep

**ZARBEE'S**  
INSPIRED BY NATURE

Para más ayuda y educación sobre el sueño,  
visite **Tylenol.com** y **Zarbees.com**