

# CÓMO DORMIR *mejor*

NO CAFEINA OSCURO  
HÁBITO ESTRESANTE  
CONDICIONES DE ANSIEDAD  
ANTE ALCOHOL EJERC  
PROGRAMA HORA DE DOR  
A DE DORMIR DIETA SUENO  
CTIVIDADES RELAJANTES  
CICLO ESTADO FÍSICO HA  
AMBIENTE PROGRAMA  
ABITACIÓN SILENCIOSA OSCUR  
ENO PROFUNDO ESTADO FÍS



The American Academy  
of Sleep Medicine  
[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)

# ¿ESTÁ TENIENDO PROBLEMAS PARA *dormir?*

## **NO ES EL ÚNICO.**

Muchas personas tienen problemas para quedarse o permanecer dormidas. Los problemas del sueño pueden ser causados por su cuerpo, su mente o por factores externos. Cuando esté acostado en la cama por la noche y no pueda quedarse o permanecer dormido, aquí hay algunas razones posibles.

## **CUERPO:**

Usted podría estar demasiado estimulado por su ejercicio previo a irse a acostar o por una taza de café con la cena.

## **MENTE:**

Usted puede estar ansioso acerca de una presentación importante o emocionado por una fiesta.

## **FACTORES EXTERNOS:**

Tal vez usted se despierta por el perro de un vecino o una tormenta fuerte.

## ***¡No deje que el sueño le cause estrés!***

Hay cosas que usted puede hacer para dormir mejor. Puede mejorar las áreas problemáticas comunes, crear un buen ambiente para dormir y establecer una rutina de sueño saludable.

## **REVISE ESTAS ÁREAS PROBLEMÁTICAS COMUNES**

**CAFEÍNA:** La cafeína estimula el cerebro e interfiere con el sueño. Trate de usar la cafeína, según la necesite, para evitar el cansancio en la mañana. El uso regular durante el día puede conllevar problemas con el sueño durante la noche.

Si tiene problemas para quedarse dormido, no debe tomar más de 200 miligramos de cafeína al día, alrededor de 2 tazas de café. Evite la cafeína después de comer.

---

### **Fuentes comunes de cafeína:**

- Café
  - Té
  - Refrescos
  - Bebidas energéticas
  - Chocolate
  - Medicinas (incluyendo medicinas comunes para el dolor)
- 



**NICOTINA:** La nicotina estimula el cerebro, hace que tenga problemas para quedarse dormido y puede empeorar su sueño. Los productos de tabaco, como cigarros y tabaco para masticar, contienen grandes cantidades de nicotina. Si deja de fumar, su sueño puede empeorar mientras usted está en abstinencia. Después de que su cuerpo se adapte, se quedará dormido más rápidamente y se despertará menos durante la noche.

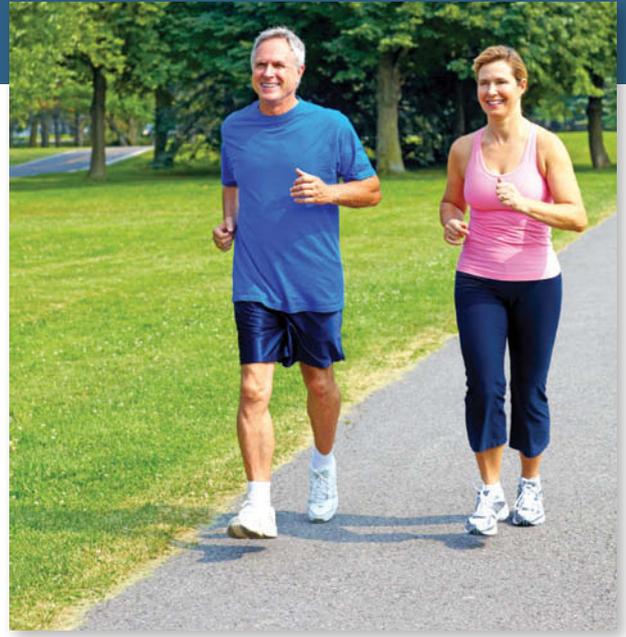
**ALCOHOL:** Si usted bebe alcohol alrededor de la hora de dormir, le puede ayudar a conciliar el sueño ya que reduce la actividad cerebral. Sin embargo, el alcohol es malo para el sueño. Puede hacer que se despierte durante la noche y puede darle pesadillas. Usted también puede tener un dolor de cabeza a la mañana siguiente. Evite el alcohol dentro de las 4-6 horas previas a acostarse.

---

*Los resultados sugieren que la falta de sueño puede causar aumento de peso y llevar a desarrollar diabetes.*

---

**COMIDA:** Comer antes de acostarse, las comidas grandes o alimentos que alteran su estómago puede afectar negativamente a su sueño. Algunas personas encuentran que un bocadillo ligero antes de acostarse les ayuda a conciliar el sueño.



**EJERCICIO:** El ejercicio regular puede ayudarle a quedarse dormido más rápido y dormir más profundamente. Termine su ejercicio 6 horas antes de acostarse para evitar problemas para dormir. El aburrimiento y la poca actividad física durante el día pueden hacer más difícil conciliar el sueño. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

**APARATOS ELÉCTRICOS:** La luz artificial generada por una computadora, tablet o pantalla de un celular puede interferir con las señales de sueño de su cuerpo. Apague todos los aparatos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de la hora de dormir.

# MEJORAR SU *sueño*

## CÓMO CREAR UN BUEN AMBIENTE PARA EL SUEÑO

Asegúrese de tener una cómoda cama en una habitación oscura y silenciosa.

*¿Está demasiado iluminada su habitación?*  
Pruebe cortinas oscuras o un antifaz.

*¿Es demasiado ruidosa su habitación?*  
Pruebe una máquina de ruido blanco o tapones para los oídos.

*¿Hace demasiado calor o demasiado frío en su habitación?*  
En general, tener una temperatura ambiental de 68 °F es lo mejor para dormir. Sin embargo, diferentes personas prefieren habitaciones más calurosas o más frías, por lo que debe ajustar la temperatura si no se siente cómodo.

---

*Los trastornos del sueño pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental si no se tratan.*

---

## CÓMO ESTABLECER UNA RUTINA DEL SUEÑO SALUDABLE

- ✓ Levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o durante las vacaciones.
- ✓ Evite tomar siestas si es posible. Limite el tiempo de siesta a menos de 1 hora. Nunca tome una siesta después de 3 p.m. Utilice su cama solamente para dormir, tener relaciones sexuales o recuperarse de una enfermedad.
- ✓ Tenga un horario regular para las comidas, medicamentos, tareas domésticas y otras actividades. Esto ayudará a que su reloj biológico interno funcione sin problemas.
- ✓ Busque rituales que le ayuden a relajarse cada noche antes de acostarse. Esto puede incluir cosas como un baño caliente, comida ligera o unos minutos de lectura.
- ✓ Si usted se encuentra siempre preocupado a la hora de dormir, trate de designar un momento específico durante el día para escribir sus preocupaciones y sacar estos sentimientos de su sistema.
- ✓ Trate de tener un horario regular de sueño pero no vaya a la cama hasta que tenga sueño.
- ✓ Si usted es incapaz de quedarse o permanecer dormido dentro de 20 minutos, levántese. Pruebe con una actividad tranquila y no vuelva a la cama hasta que se sienta cansado.

**Si continúa teniendo problemas después de probar estas soluciones, hable con un médico**