

Hábitos saludables para dormir mejor



Si tiene dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido, es hora de que ponga en práctica algunos hábitos de sueño saludable. Hay muchas cosas que puede hacer para dormir mejor por la noche. Pruebe todos los consejos que pueda.

Hábitos para un sueño saludable

Durante el día, trate de:

- **Hacer ejercicio de forma regular.** Incluso 10 minutos de ejercicio pueden mejorar su sueño.
- **Ingerir cafeína únicamente** por la mañana o en las primeras horas de la tarde. La cafeína hace que le resulte más difícil irse a dormir y puede distorsionar su ciclo de sueño natural.
- **Hacerse tiempo para meditar.** La meditación puede calmar la mente y relajar el cuerpo. Pruebe las aplicaciones para teléfonos inteligentes como guía.
- **Irse a la cama y levantarse a la misma hora todos los días,** incluso los fines de semana. Un patrón de sueño regular promueve un mejor sueño y ayuda a preservar el ciclo de sueño natural.
- **No comer en las 2 horas antes de irse a la cama (como mínimo).** Darle a su cuerpo tiempo para digerir la comida ayuda a tener un sueño reparador.
- **No beber alcohol.** El alcohol afecta la calidad del sueño, lo que hace que se levante cansado al otro día.

Antes de irse a dormir (30 a 60 minutos) trate de:

- **Seguir una rutina nocturna relajante.** Pruebe la respiración profunda o un estiramiento suave.
- **Evitar los dispositivos electrónicos** (celular, TV, computadora). La estimulación y la luz pueden dificultarle conciliar el sueño.
- **Leer o escribir en un diario.** Hacer una lista de quehaceres para el día siguiente ayuda a despejar la mente.

Genere un buen ambiente para dormir:

- **Haga de su dormitorio un lugar relajante** que utilice para tener intimidad, bajar las revoluciones y dormir.
- **Trate de mantener los televisores, las computadoras y el trabajo fuera de su dormitorio.**
- **La habitación debe estar a oscuras, en silencio y fresca** pero cómoda cuando se vaya a dormir.



Recursos de Sutter

Hable con su equipo de atención médica si tiene alguna inquietud sobre su sueño. Para obtener más información sobre el sueño, visite sutterhealth.org/health/sleep.

Para buscar recursos en su zona, visite sutterhealth.org/classes-events y seleccione el tema "Sleep" (Sueño).

¿Sabía que...?

Dormir bien puede ayudarlo a:

- mejorar su estado de ánimo,
- sentirse y verse mejor,
- reducir el estrés,
- tener más energía, y
- pensar con más claridad.

¿Cuánto sueño necesitan los adultos?

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño cada noche.

¿Qué hago si mi sueño no mejora?

Si prueba estos hábitos de sueño saludable y su sueño no mejora, podría indicar un trastorno del sueño. Si responde “sí” a alguna de las preguntas que figuran abajo y este síntoma se presenta regularmente, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

- ¿Con frecuencia me siento cansado, somnoliento o fatigado durante el día?
- ¿Me siento irritable durante el día?
- ¿Me cuesta concentrarme?
- ¿Están mis tiempos de reacción lentos?
- ¿Me resulta difícil mantenerme despierto durante las actividades?
- ¿Me he quedado dormido o me he sentido muy cansado al conducir?
- ¿Consumo cafeína para mantenerme despierto?
- ¿Bebo alcohol como una manera de automedicarme para quedarme dormido?
- ¿Me cuesta conciliar el sueño o permanecer dormido?
- ¿Tengo un ronquido fuerte (más fuerte que el volumen al hablar)?
- ¿Alguien ha observado que dejo de respirar cuando estoy dormido?

¿Qué sucede si no duermo lo suficiente?

Con el paso del tiempo, la falta de sueño puede poner en riesgo su salud. No dormir lo suficiente se relaciona con muchas enfermedades y trastornos crónicos, como la diabetes tipo 2, la enfermedad cardíaca, la obesidad y la depresión. Por lo tanto, mejorar el sueño es fundamental para una mejor salud.

¿Qué tratamientos hay para los problemas del sueño?

Los tratamientos para los problemas del sueño se centran en el motivo por el cual no duerme bien. Si tiene un problema médico, tratar el problema puede ayudarlo a dormir mejor.

Los médicos podrían recetarle medicamentos para dormir durante un breve período, si los demás tratamientos no funcionan. Los medicamentos son más efectivos como tratamiento a corto plazo, combinados con cambios en el comportamiento y el estilo de vida. Los medicamentos para dormir de venta bajo receta tienen riesgos; asegúrese de hablar con su médico.

