



Hábitos de sueño saludables

Obtenga más información en [geisinger.org/wual](https://www.geisinger.org/wual)

- 1. Duerma solo lo que necesite para sentirse renovado el día siguiente.**

Restringir el tiempo en la cama ayuda a consolidar y profundizar el sueño. Pasar demasiado tiempo en la cama provoca un sueño fragmentado y superficial. Levántese a su hora habitual al día siguiente, aunque haya dormido poco.
- 2. Levántese a la misma hora todos los días, los 7 días de la semana.**

Un horario habitual para despertarse por la mañana da lugar a horarios habituales de inicio del sueño y ayuda a configurar su “reloj biológico”.
- 3. Haga ejercicio con regularidad.**

Programe horarios de ejercicio que no sean en las 3 horas antes de la hora en que quiere acostarse. El ejercicio hace que sea más fácil dormirse y tener un sueño profundo.
- 4. Arregle su dormitorio para que sea cómodo y no entre luz ni ruido.**

Un entorno cómodo y sin ruidos para dormir reducirá la posibilidad de que se despierte durante la noche. El ruido que no lo despierta también puede alterar la calidad de su sueño. Puede ser útil poner alfombras, cortinas aislantes y cerrar la puerta.
- 5. Mantenga su dormitorio a una temperatura agradable durante la noche.**

Los entornos para dormir excesivamente cálidos o fríos pueden perturbar el sueño.
- 6. Coma normal y no se acueste con hambre.**

El hambre puede perturbar el sueño. Un snack ligero antes de acostarse (especialmente carbohidratos) puede ayudar a conciliar el sueño, pero evite los alimentos grasosos o “pesados”.
- 7. Evite el exceso de líquidos por la noche.**

Reducir el consumo de líquidos minimizará la necesidad de ir al baño durante la noche.
- 8. Reduzca el consumo de todos los productos con cafeína.**

Las bebidas y comidas con cafeína (café, té, sodas de cola, chocolate) pueden provocar: dificultad para conciliar el sueño, despertares durante la noche y sueño superficial. Incluso la cafeína a primera hora del día puede alterar el sueño nocturno.
- 9. No se lleve sus problemas a la cama.**

Planifique algo de tiempo más temprano en la noche para trabajar en sus problemas o planificar las actividades del día siguiente. La preocupación puede interferir con el inicio del sueño y producir un sueño superficial.
- 10. Use el dormitorio solo para dormir.**

Eso lo ayudará a condicionar su cerebro para que vea la cama como el lugar para dormir. No lea, mire televisión ni coma en la cama.
- 11. No intente quedarse dormido.**

Esto sólo empeora el problema. En lugar de eso, encienda la luz, salga del dormitorio y haga algo diferente, como leer un libro. No haga actividades estimulantes. Vuelva a la cama solo cuando tenga sueño.
- 12. Ponga el reloj debajo de la cama o gírelo para que no pueda verlo.**

Mirar el reloj puede tener como consecuencia la frustración, la ira y la preocupación, lo que interfiere con el sueño.
- 13. Evite las siestas.**

Permanecer despierto durante el día ayuda a conciliar el sueño por la noche.