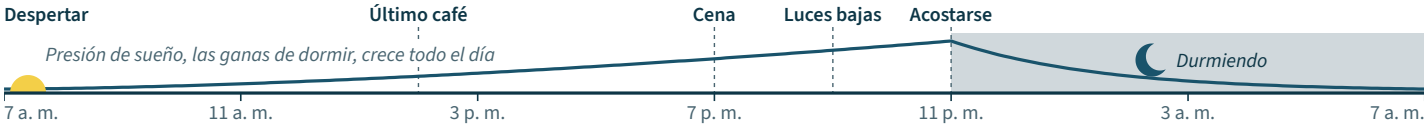
Higiene del sueño

Una herramienta de Everyday Insight
mysleeptoolbox.com

Dormir bien empieza desde la mañana.

La higiene del sueño abarca los hábitos diarios y el entorno que te facilitan o dificultan dormir. Casi todo pasa mucho antes de acostarte.



Por ejemplo, te levantas a las 7 a. m. y te acuestas a las 11 p. m.

En la mañana

Levántate a la misma hora todos los días.
También en fin de semana o si dormiste mal. Sal de la cama poco después de despertar. Tu reloj del cuerpo se ajusta a tu hora de levantarte, y dormir de más te retrasa el sueño esa noche.

Recibe luz del día temprano.
Pasa de 15 a 30 minutos afuera al despertar, aunque esté nublado. La luz matutina ajusta tu reloj del cuerpo.

Durante el día

Toma la última cafeína a primera hora de la tarde.
La cafeína enmascara la presión de sueño, y el cuerpo elimina la mitad en unas cinco horas. Déjala unas nueve horas antes de dormir. Aunque te duermas bien, puede aligerar tu sueño. También cuentan el té, el refresco de cola, los energizantes, el chocolate y algunos analgésicos.

Sáltate las siestas o hazlas cortas.
Una siesta gasta la presión de sueño de la noche y te cuesta más dormirte. Si la necesitas por seguridad, hazla de 20 o 30 minutos, antes de media tarde. Cabecear en el sillón también es siesta.

Mueve el cuerpo casi todos los días.
La actividad regular, aunque sea caminar a diario, va de la mano con un sueño más profundo y mejor ánimo. Si el ejercicio intenso en la noche te quita el sueño, hazlo más temprano.

Sigue con tu día después de una mala noche.
Cancelar planes o descansar todo el día hace que el día gire en torno al sueño, y acostarte temprano para recuperarlo solo suma tiempo en vela. Sigue tu horario de siempre hasta donde sea seguro, y no manejes con sueño.

Al final del día

Evita el alcohol y deja la nicotina para más temprano.
El alcohol puede darte sueño, pero mientras el cuerpo lo elimina, el sueño se vuelve ligero e interrumpido y se ronca más. La nicotina es estimulante, y las ganas de fumar o vapear pueden despertarte.

Cena al menos dos o tres horas antes de acostarte.
Digerir una comida pesada mantiene ocupado a tu cuerpo cuando debería relajarse, y acostarte con el estómago lleno puede darte agruras. Algo ligero está bien si el hambre no te va a dejar dormir. Toma casi todos tus líquidos antes para ir menos al baño.

Anota tus preocupaciones temprano.
Los pensamientos sin ordenar suelen aparecer al apagar la luz. Temprano en la noche, escribe lo que traes en mente, un siguiente paso para cada cosa y tu lista para mañana. Luego cierra la libreta.

Ten una rutina fija antes de dormir.
Tu cuerpo no pasa de la actividad al sueño de golpe. Dedica los últimos 30 a 60 minutos a los mismos pasos tranquilos, como un té de hierbas sin cafeína, estiramientos suaves, leer en papel, un diario de gratitud o un ejercicio de respiración o relajación. Un baño calientito una o dos horas antes ayuda, porque luego el cuerpo se enfría. Con el tiempo, la rutina es tu señal para dormir.

Baja las luces y guarda las pantallas.
La luz brillante de noche, incluida la luz azul de las pantallas, frena la melatonina, la hormona que marca la noche, y retrasa el reloj del cuerpo. Baja las luces una o dos horas antes, apaga las pantallas la última hora y saca el celular de la recámara.

Evita lo que te acelera en la noche.
Las noticias, revisar redes sin parar, los correos del trabajo, los videojuegos emocionantes, las series que atrapan y las conversaciones difíciles mantienen tu mente acelerada.

Al acostarte y en la noche

Acuéstate a una hora regular, cuando tengas sueño.
Procura una hora parecida cada noche, pero espera a tener sueño, con los párpados pesados y cabeceando. Acostarte con cansancio pero sin sueño te deja en vela, y eso asocia la cama con no dormir.

Usa la cama solo para dormir y para el sexo.
Cuando la cama también es para trabajar, ver la tele, revisar el celular y preocuparte, tu cuerpo aprende a estar alerta ahí. Usarla solo para dormir le ayuda a reaprender que la cama es para dormir.

Si no puedes dormir, levántate.
Cuando sientas que llevas unos 20 minutos sin dormir, ve a otro cuarto, haz algo tranquilo y aburrido con poca luz y regresa cuando tengas sueño. Haz lo mismo si te despiertas en la noche, las veces que haga falta. Esforzarte más por dormir suele salir al revés.

Voltea el reloj.
Ver la hora te despierta y te pone a calcular cuánto puedes dormir todavía, y eso te preocupa más. Pon una alarma y voltea el reloj.

La recámara

Fresca	Unos 18 °C, con cobijas para poner o quitar.
Oscura	Cortinas blackout o antifaz, y luz de noche para ir al baño.
Silenciosa	Tapones para oídos, un ventilador o ruido blanco.
Cómoda	Un colchón y una almohada que te gusten.

Míralo en perspectiva

Quienes duermen bien pueden tardar hasta 20 minutos en dormirse, despertar unas cuantas veces y tener alguna mala noche. Esperar un sueño perfecto te estresa más. Dales unas semanas a los cambios.

Si el insomnio lleva meses, no bastan solo los hábitos. Pregunta en consulta por la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, la primera opción. Busca atención médica si roncas fuerte, te falta el aire al dormir, tienes piernas inquietas o cabeceas al manejar, y antes de tomar algo para dormir.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mysleeptoolbox.com