

A man with grey hair, wearing a white t-shirt and blue pants, is sitting on a bed in a bedroom. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. His right hand is resting on his neck. The room is dimly lit, with a warm light source visible in the background. A white banner is overlaid on the image, containing text.

**Consejos-  
para.net**

**Consejos para dormir**

A man with grey hair, wearing a white t-shirt and blue pants, is sitting on a bed. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The room is dimly lit, with a warm light source visible in the background. A white semi-circular lamp is on the left. The man's right hand is resting on his head. A book is lying on the bed to his right.

## **Introducción**

Lo que debes saber



## Introducción



Lo que debes saber

- ✓ Los trastornos del sueño tienden a derivarse de algún tipo de estrés causado por la ansiedad o una preocupación transitoria en un momento dado, en general, pero también hay una proporción significativa de personas que sufren de otros problemas, como el insomnio crónico o apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas o incluso de narcolepsia y se ven obligadas a buscar ayuda profesional para lidiar con las consecuencias.
- ✓ Existen centros médicos especializados en el sueño e intentan solucionar los problemas de los pacientes, para ello intentan establecer soluciones concretas para aliviar a pacientes. No todos los casos son los mismos, o se basan sobre el mismo tema.
- ✓ De hecho muchos expertos confirman que las pruebas son una parte importante de lo que se hace en el laboratorio de sueño ya que ahí encuentran la mejor manera de ayudar a los pacientes a dormir bien de noche.

A man with grey hair, wearing a white t-shirt and blue pants, is sitting on a bed in a bedroom. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The room is dimly lit, with a warm light source visible in the background. A white semi-circular lamp is on a table to the left. A book is lying on the bed next to him.

**Estrategia**

Consejos para dormir de  
noche

## Estrategia



### Cómo actuar

- ✓ Los especialistas en sueño insisten en la importancia de dormir suficientes horas para tener una salud física y mental apropiada, esta cantidad dependerá de la edad que tengamos.
- ✓ En muchos casos, estos trastornos tienen una solución más simple. Los expertos afirman que existen tres patrones que pueden ayudar a dormir mejor.
- ✓ Hacer de la habitación un lugar mejor para dormir, es esencial mantener el cuarto fresco y aireado, además de asegurarnos de que la habitación es un lugar oscuro y silencioso que ofrece las mejores condiciones. Trata de no tener televisión en la habitación, o cualquier distracción que pueda mantenerte activo. Estos consejos te ayudarán a crear el ambiente necesario para dormir.

## Estrategia



### Cómo actuar

- ✓ La calidad del colchón, almohada y somier también serán importantes. En general se pueden cometer algunos errores en nuestros hábitos de higiene que pueden afectar directamente la calidad de nuestro sueño. Por ejemplo, ¿sabías que debes lavar la almohada al menos una vez cada tres meses para evitar que se convierta en nido de bacterias y/o ácaros? También la sabana. Se recomienda cambiarlas semanalmente y lavarlas por lo menos a 60 grados para matar las bacterias con eficacia.
- ✓ Contar con un conjunto de directrices a realizar cada día antes de irse a la cama, será muy útil para la mente y el cuerpo se preparen para descansar. Es lo que llamamos una rutina diaria que te ayudará a relajarte y dormirte. Esto puede incluir un baño, leer un libro, tomar un vaso de leche caliente o escuchar música suave y relajante.

## Estrategia



### Cómo actuar

- ✓ Se recomienda no practicar deporte o actividad física unas horas antes de ir a la cama, además debe evitar realizar una digestión pesada para dormir mejor ya que una digestión pesada puede “darle a la noche”. Los hidratos de carbono, la cafeína o el alcohol, harán que durmamos peor.
- ✓ Por otro lado, practicar algún ejercicio de meditación, o pensar sobre lo que sucedió durante día o utilizar un par de minutos para elaborar una lista de cosas que queremos hacer al día siguiente pueden ayudar a organizar nuestra mentes y en consecuencia dormir mejor y ser más silencioso.
- ✓ Dormir las mismas horas cada noche: Estudios recientes recomiendan entre siete y ocho horas cada noche para dormir pero para algunas personas es suficiente cuatro.

## Estrategia



### Cómo actuar

- ✓ Tenemos que establecer nuestros medios de horas de descanso y no tratar de evitarlo, porque de lo contrario, tenemos arrastraremos el cansancio acumulado por esta falta de sueño durante el días.
- ✓ La sobrecarga de trabajo, los problemas familiares y otros problemas pueden conducir a menos sueño en ciertos momentos, pero los cambios de rutina de mal sueño son numerosos y son muy malos para la salud física y mental.



A man with grey hair, wearing a white t-shirt and blue pants, is sitting on a bed in a bedroom. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The room is dimly lit, with a warm light source visible in the background. A white semi-circular lamp is on the left. A book is on the bed to the right.

**+ consejos**

Consejos para poder dormir

## + Consejos



Más consejos

- ✓ Los seres humanos pasamos, en promedio, un tercio de nuestra vida en los brazos de Morfeo. Teniendo en cuenta la cantidad de tiempo dedicado al descanso y la importancia del sueño como herramienta para recuperar nuestro equilibrio físico y psicológico, es esencial saber que pequeños gestos y costumbres en nuestra vida cotidiana nos pueden hacer dormir como lirones.
- ✓ ¿Es mejor ducharse por la mañana o la noche para conciliar el sueño? Aunque hay defensores acérrimos de cada opción es cierto que es recomendable tomar una ducha por la noche. Esta práctica promueve la conciliación del sueño, porque el agua a temperatura elevada ayuda a elevar la temperatura del cuerpo para compensar la reducción que ocurre cuando dormimos. Sin embargo, el error se come cuando la ducha se realiza inmediatamente antes de ir a la cama. El baño debería ser generalmente dos horas antes de irse a la cama, de lo contrario, esta ducha le ayudará a sentirse más despierto.

## + Consejos



Más consejos

- ✓ ¿A qué hora se debe de hacer ejercicio para dormir bien? Como es el caso con el baño, cuando practicamos ejercicio físico (sobre todo cardiovascular y/o aeróbico) se produce un aumento en la temperatura corporal. Por lo tanto, el ejercicio puede promover un descanso adecuado siempre y cuando se practique con una antelación de tres horas de tiempo antes de ir a la cama. Es recomendable evitarlo después de la cena porque puede prevenir la aparición del sueño.
- ✓ ¿Cuándo cenar para poder dormir bien? Como es bien sabido se debe cenar cuando todavía es de día y hay luz. Además una comida abundante produce una digestión pesada que puede interferir con el sueño. No es nada aconsejable cenar justo antes de dormir, salvo en una excepción con la leche o la infusión. Una bebida caliente te ayudará a aumentar la temperatura del cuerpo, que, como ya se ha mencionado, es siempre positiva para dormir.

## + Consejos



### Más consejos

- ✓ ¿Es preferible el aire acondicionado o la calefacción? La temperatura de la habitación donde dormimos debe ser de entre 22 y 23 grados centígrados. Mientras estamos despiertos se regula la temperatura de nuestro cuerpo para el sueño. Como es lógico, una habitación demasiado caliente o demasiado fría dificulta el sueño. También es positivo que la habitación esté bien ventilada ya que esto enfría la cama y conduce a un sueño mucho más profundo.
- ✓ Otro factor que los expertos aconsejan tener en cuenta es la oscuridad. Cuanto más oscuro. Una habitación con luz afecta el ritmo circadiano de la hipófisis y la producción de melatonina y serotonina mientras dormimos, dos hormonas muy importantes durante el sueño.



## + Consejos



### Más consejos

- ✓ ¿Usamos calcetines para dormir o no? Es bueno mantener los pies calientes. Según un estudio, esto promueve el inicio rápido del sueño ya que el grado de dilatación de los vasos sanguíneos de las manos y pies aumenta la pérdida de calor, además es conveniente evitar molestos despertares debidos al frío
- ✓ ¿A qué hora debo ir a dormir? Es recomendable tomar algún tiempo para ir a la cama pero lo importante y así lo recomiendan los expertos hay que ir a dormir sólo cuando nos sentimos cansados, con verdadero deseo de dormir.
- ✓ ¿ES bueno echarse una siesta? Muchos expertos defienden siestas cortas, máximo 30 minutos, ya que inyectan energía para hacer frente a la noche. Lo importante es satisfacer las necesidades de sueño durante las 12:00 am por lo tanto la siesta es casi imprescindible, si no ha descansado bien durante la noche.

## + Consejos



Más consejos

- ✓ ¿Qué puedo hacer antes de ir a la cama? No vaya a dormir poco después de trabajar o después de una situación estresante como un argumento. Hemos aprendido que no debemos hacerlo inmediatamente después de la cena o tras el gimnasio y no hace falta decirlo, no bebas bebidas con cafeína o alcohol o cafeína antes de dormir. Es recomendable hacer una actividad relajante como leer, escuchar música relajante o realizar una caminata para conseguir dormir. Practicar una técnica de relajación, meditación, o simplemente respirar lenta y profundamente también es muy recomendable.
- ✓ ¿Y si todos estos consejos no me han ayudado? Si tras seguir las indicaciones antes explicadas no consigues dormir haz lo siguiente. Si pasamos más de 20 minutos en posición horizontal, sin señales de caer dormido tienes que salir de la cama e ir a otro cuarto para realizar una tarea por ejemplo leer algo que no nos produzca interés o realizar un corto paseo por la casa. No tienes que volver a la habitación hasta que regrese la sensación de sueño. Es aconsejable repetir la operación tantas veces como sea necesario durante toda la noche.

A man with grey hair, wearing a white t-shirt and blue pants, is sitting on a bed in a dimly lit room. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The room has a warm, low-key lighting, with a glowing semi-circular light fixture visible in the lower left. A white text box is overlaid on the image, containing the text 'Visítanos en consejos-para.net'.

**Visítanos en [consejos-para.net](https://consejos-para.net)**