Intermountain® Healthcare

Hábitos saludables para dormir

Cuando usted está cansado, parecería que podría quedarse dormido fácilmente. Pero para mucha gente, conciliar el sueño y permanecer dormido es difícil. Las siguientes recomendaciones pueden ayudarlo.

Mantenga un horario durante el día

Seguir un horario regular a lo largo del día puede ayudar a su cuerpo a saber cuándo es hora de dormir.

- Trate de **acostarse y levantarse a la misma hora** cada día, incluso en fines de semana y días de descanso.
- **Resista las ganas de dormir hasta tarde**, incluso si no durmió bien.
- **Siga un horario regular** para las comidas, medicinas y otras actividades. Haga ejercicio a la misma hora cada día, pero no haga demasiado ejercicio 3 horas antes de irse a la cama.
- **Trate de no tomar siestas** durante el día. Si realmente tiene mucho sueño, tómese una sola siesta, y hágalo antes de las 3 p.m.
- **Haga una rutina para la hora de acostarse** que pueda seguir por unos 30 minutos antes de dormirse. Esto puede incluir actividades tranquilas como leer o ver la televisión por unos minutos, escuchar música suave o darse un baño.

Vigile lo que come y bebe ya tarde en el día

Lo que usted consuma en la tarde y la noche puede afectar su sueño.

- No beba **cafeína** (en café o refrescos) seis horas antes de irse a la cama. La cafeína es un estimulante y puede mantenerlo despierto.
- No use **nicotina** (presente en cigarros y otros productos de tabaco) cerca de la hora de acostarse o durante la noche. La nicotina también es un estimulante.
- Cómase un **bocadillo ligero** antes de irse a la cama para que no sienta hambre. Pero no haga una comida pesada justo antes de dormir.
- No beba **alcohol** seis horas antes de irse a la cama. (Nunca beba alcohol si está tomando pastillas para dormir u otras medicinas).
- No beba mucho líquido durante la tarde o noche. Si tiene que levantarse para ir al baño quizás tenga problemas para dormirse de nuevo.

Haga de su recámara una habitación para dormir

Si usted usa su recámara sólo para dormir, su mente comenzará a asociar su recámara con el sueño. Así que incluso cuando ni siquiera piense en ello, estar en la cama hará que se sienta soñoliento.

- Use su recámara sólo para dormir. Vea televisión, lea y revise las cuentas en otra habitación.
- No se quede dormido en otra habitación que no sea su recámara.
- Asegúrese de que su recámara sea tranquila. Ponga los teléfonos, los relojes ruidosos y la televisión en otra habitación.
- Asegúrese de que su recámara esté obscura. Ponga cortinas que bloqueen la luz exterior, y cubra los relojes con pantalla iluminada u otras luces en su habitación.
- Asegúrese de que su recámara tenga una temperatura cómoda. Manténgala un poco fresca, pero conserve un cobertor extra a la mano por si le hace falta.
- Asegúrese de que la cama y la almohada sean cómodas. Puede probar diferentes clases de almohadas.

Si no puede conciliar el sueño, levántese

No permanezca despierto en la cama. Sentirse frustrado puede hacerle más difícil volverse a dormir.

- Si usted no puede dormirse en 15 minutos, levántese de la cama. Realice una actividad tranquila en otra habitación. Si tiene muchas preocupaciones en la cabeza, escríbalas en un diario y ciérrelo hasta la mañana.
- Regrese a la cama sólo cuando tenga sueño. Si todavía no puede dormirse, levántese nuevamente de la cama hasta que se sienta soñoliento.

Tenga cuidado al tomar medicinas para dormir sin receta médica

Trate de mejorar sus hábitos de sueño sin tomar medicinas. Si toma medicinas para dormir sin receta médica, no dependa de ellas durante periodos largos.

NO USE medicinas para dormir si usted:

- Bebe alcohol o usa drogas que lo hagan sentir soñoliento. Pueden causar interacciones peligrosas.
- Está tomando cualquier medicina para el dolor recetada por el médico.
- Es anciano o necesita levantarse en la noche. Es más probable que se caiga.
- Necesita operar maquinaria pesada poco tiempo después de levantarse. Es más probable que sufra un accidente.
- Padece apnea del sueño. La medicina puede aumentar su problema de respiración.
- Tiene problemas respiratorios, glaucoma, bronquitis crónica, agrandamiento de la próstata o está embarazada o lactando.

Un doctor puede ofrecerle más ayuda

Consulte a su médico si:

- Usted ronca muy fuerte y tienen momentos en que no respira durante el sueño
- Sus problemas para dormir están interfiriendo con su vida diaria
- Sus problemas para dormir duran más de un mes

Puede tener un trastorno reconocido del sueño (tal como apnea del sueño) que requiere atención médica.

© 2008 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS051S - 10/08** (Spanish translation 09/08 by Lingotek, Inc.)