

# Dormir bien

Dormir bien es la clave para sentirse bien y mantenerse sano.

## ¿Por qué es tan importante para mí dormir bien?



Manejar el estrés y la depresión



Mantener una mente saludable



Ser más productivo



Conducir en forma segura



Evitar enfermedades crónicas



Mantener un peso saludable

## Formas probadas para dormir mejor

### Siga un horario

**Fije la misma hora del día (aún los fines de semana) para:**

- Levantarse, ir a la cama
- Comidas, medicamentos y ejercicio

*Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño.  
Los niños y los adolescentes necesitan entre 9 y 11 horas.*



**Desarrolle un ritmo de sueño natural a la hora de ir a dormir**

#### 6 horas antes de acostarse

**Evite la cafeína** (café, gaseosa, chocolate), alcohol.



#### 3 horas antes de acostarse

**Evite ejercicio pesado.**  
Haga ejercicio temprano en el día.

#### 1 hora antes de acostarse

**Evite las pantallas.**  
Coma un bocadillo ligero si tiene hambre.

Cree una rutina de relajación para calmarse.



#### 2 horas antes de acostarse

**Evite comidas abundantes.**

Coma bien y tome agua temprano en el día.

**Evite el tabaco.**  
**Baje las luces.**



### Reserve su habitación para dormir

Su habitación es solo para dormir

Debería ser:

- Silenciosa y oscura
- Tener temperatura fresca, cama y almohada cómodas
- Estar libre de mascotas



Utilice un cuarto diferente para:

- La televisión y otras pantallas
- Trabajar



### ¿Está bien tomar siestas?

**Depende:**

- Si duerme bien, pero no lo suficiente
- Si tiene problemas para dormirse por la noche

**SÍ**

**NO**

### Tenga cuidado con los medicamentos para dormir

Pregunte a su médico antes de tomar medicamentos para dormir si usted:

- Toma alcohol o consume drogas
- Toma medicamentos recetados, en especial analgésicos
- Tiene más de 60 años
- Usa maquinaria pesada
- Tiene apnea del sueño, problemas respiratorios o glaucoma
- Tiene la próstata agrandada
- Está embarazada o lactando

**En cambio pruebe:** té de hierbas, leer, oír música

### Hable con su médico si:

- Si ronca mucho y tiene movimientos de no poder respirar durante el sueño
- Si los problemas de sueño interfieren en su vida diaria y duran más de un mes

## Usted puede aprender a dormir bien

Para hacer nuevas rutinas diarias, necesita **experimentar** para descubrir qué es lo más adecuado para usted.

**Escoja algo que desee hacer ahora.**

Yo quiero probar:

**Sea honesto con usted mismo sobre lo que está listo para abordar.**

Usted aprenderá qué funciona mejor probando y creando su propia fórmula.  
Siga los pasos a continuación.

### 1 Haga un plan. Planear los detalles le ayudará a tener éxito.

#### Seleccione un paso pequeño

Escoja un paso pequeño hacia su meta.

---

---

---

Conecte este paso con un estímulo o un recordatorio.

---

---

#### Prepare

¿Qué recursos podrían ayudar?  
(¿Máscara para los ojos? ¿Tapones para los oídos?)

¿Quién le apoyará? (¿Su esposa?  
¿Un miembro de la familia?)

¿Cuáles cambios en su le ayudarían? (¿Cortinas?  
¿Un ventilador? ¿Retirar las mascotas de la cama?)

#### Piense por adelantado

¿Qué puede interferir o hacer que sea más difícil?

¿Qué puede hacer cuando esto ocurra?

¿Qué le inspirará y le hará seguir adelante?

---

---

### 2 Actúe y haga un seguimiento. Ponga a prueba su paso durante un tiempo definido.

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_ ¿Cómo va a hacer un seguimiento de lo que hace? (¿Un rastreador de actividades?)

Fecha de revisión: \_\_\_\_\_ ¿A quién le va a rendir cuentas? \_\_\_\_\_

### 3 Reflexione y ajuste. Usted puede aprender de lo que ocurra. No hay fracaso si sigue aprendiendo. Ajuste su plan y siga adelante.

¿Cómo le fue y qué aprendió? \_\_\_\_\_

¿Cuál va ser su siguiente pequeño paso? \_\_\_\_\_

¡Asegúrese de celebrar lo que hizo y lo que aprendió!

Siga intentando y aprendiendo

Sleeping Well