Viva bien, duerma bien

Es importante dormir bien. La falta de sueño puede aumentar el riesgo a la depresión, enfermedad crónica y el aumento de peso. Algunas personas tienen problemas para conciliar el sueño y quedarse dormidas. Otras se duermen con facilidad, pero no duermen el tiempo suficiente. Las siguientes recomendaciones pueden ayudarle a dormir el tiempo que necesita.

Respete un horario regular durante el día

Mantener un horario regular durante el día puede ayudar a su cuerpo a saber cuándo es hora de dormir.

- **Trate de acostarse y levantarse a la misma hora** todos los días, incluso los fines de semana y días libres.
- **Resista la necesidad de quedarse dormido en la mañana,** incluso si no durmió bien durante la noche.
- **Establezca un horario regular** para las comidas, medicamentos y actividades. Ejercítese todos los días a la misma hora, pero no haga demasiado ejercicio 3 horas antes de acostarse.
- **Si usted tiene problemas para dormir,** procure no tomar siestas durante el día. Si tiene demasiado sueño, tome solo una siesta, y tómela antes de las 3 p.m. **Las siestas pueden ayudarle si usted duerme bien, si usted duerme bien,** pero simplemente no duerme lo suficiente.
- **Establezca una rutina antes de acostarse** que ponga en práctica unos 30 minutos antes de irse a dormir. Incluso podrían ser actividades tranquilas como leer un poco, escuchar música suave o tomar un baño.

Sobre los trabajadores por turnos

Pruebe estas estrategias para ayudarle a dormir lo suficiente si usted tiene un horario de trabajo irregular (tardes, noches, etc.):

- Pase al menos 7 horas en cama, incluso si usted no duerme todo el tiempo.
- Trate de dormir a diferentes horas después de su turno para saber qué funciona mejor para usted. Cada persona es diferente.
- Proteja su sueño: siempre duerma en su dormitorio, asegúrese de que esté tranquilo y oscuro y evite comer demasiado y beber alcohol antes de dormir.
- Si toma siestas durante su turno, duerma entre 20 y 30 minutos y espere a que desaparezca la somnolencia.

Dormir bien puede ayudarle a controlar su estado de ánimo, peso y riesgo de enfermedad crónica.

- **Evite el tiempo de ver la pantalla** (televisión, computadora, teléfono, lector electrónico, etc.) durante al menos 1 hora antes de acostarse.

Cuide lo que come y bebe al final del día

Lo que usted consume en la tarde y en la noche pueden afectar el sueño.

- **Evite la cafeína** (como café o bebidas gaseosas o refrescos) 6 horas antes de acostarse. La cafeína es un estimulante y puede quitarle el sueño.
- **No use nicotina** (como cigarrillos y otros productos con tabaco) antes de acostarse o durante la noche. La nicotina también es un estimulante.
- **Coma algo ligero antes de acostarse** para que no se acueste con hambre, pero no consuma una comida grande justo antes de acostarse.
- **No beba alcohol** 6 horas antes de acostarse. (Nunca beba alcohol si toma pastillas para dormir u otros medicamentos.)
- **No beba demasiados líquidos** al final del día. Es posible que no se pueda volver a dormir si tiene que levantarse para ir al baño.

Haga de su dormitorio un lugar para dormir

Su mente comenzará a relacionar su dormitorio con el sueño si lo usa sólo para dormir. Así que al estar en la cama debe hacer que le dé sueño incluso si usted no piensa en ello.

- Use su dormitorio sólo para dormir. Vea la televisión, lea y organice sus documentos en otra habitación.
- No se quede dormido en otra habitación que no sea su dormitorio.
- Asegúrese de que su dormitorio esté en silencio. Ponga los teléfonos, relojes ruidosos y la televisión en otra habitación.
- Asegúrese de que su dormitorio esté oscuro. Ponga cortinas que bloqueen la luz exterior y cubra los relojes iluminados u otras luces en la habitación.
- Asegúrese de que la temperatura de su dormitorio sea agradable. Mantenga la habitación fresca, pero tenga una manta a la mano por si le da frío.
- Compruebe que la cama y la almohada sean cómodas. Pruebe diferentes tipos de almohadas.

Levántese si no puede dormir

No se quede despierto en la cama. Si se siente frustrado, puede ser aún más difícil que se vuelva a dormir.

- Levántese si no se duerme en 15 minutos. Haga algo tranquilo en otra habitación. Si tiene preocupaciones, anótelas en un diario y véalo hasta el día siguiente.
- Vuelva a la cama sólo si tiene sueño. Vaya de nuevo a otra habitación hasta que le dé sueño si todavía no puede dormir.

Tenga cuidado con los medicamentos para dormir de venta libre

Trate de mejorar sus hábitos de sueño sin tomar medicamentos. No tome medicamentos para dormir de venta libre durante mucho tiempo si decide tomarlos.

NO tome medicamentos para dormir si usted:

- Bebe alcohol o usa medicamentos que causan somnolencia. Pueden haber interacciones dañinas.
- Si está tomando algún analgésico recetado.
- Es una persona mayor o se levanta con frecuencia durante la noche. Es posible que se caiga con más facilidad.
- Si debe conducir o manejar maquinaria pesada en las 6 horas siguientes después de tomar el medicamento puede ser más propenso a tener accidentes. (Evite estas actividades si usted está tomando un medicamento para dormir por primera vez hasta que sepa cómo le afecta.)
- Tiene síndrome de apnea del sueño sin tratar. Es posible que los medicamentos aumenten su dificultad para respirar.
- Tiene dificultad para respirar, glaucoma, bronquitis crónica, agrandamiento de la próstata o si está embarazada o amamantando.

El médico le puede brindar más ayuda

Piense en hablar con el médico si:

- Usted ronca fuerte y tiene interrupciones de la respiración mientras duerme.
- La dificultad para dormir interfiere con su vida diaria.
- La dificultad para dormir dura más de un mes.

Es posible que usted tenga un trastorno del sueño (como síndrome de apnea del sueño) que requiere atención médica.

Intermountain® LiVe Well

© 2013 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 FSLW052S - 10/13** (Spanish translation 10/13 by Lingotek, Inc.)