

## ¿Cómo dormir bien? Consejos simples para tener un sueño reparador

### 10 maneras para dormir fácil y cómodamente



En algún momento de nuestras vidas, por una serie de razones, casi todos nosotros tendremos dificultades para dormir. Esto puede ocasionar angustia significativa y en consecuencia, se puede desarrollar [insomnio](#). Sin embargo, hay una serie de pasos simples que pueden ayudarle a dormir mejor.

#### 1) **Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días**

Trate de levantarse e irse a la cama a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Somos criaturas de hábito, y nuestro sueño no es la excepción. Una vez que determine sus necesidades de sueño, debe hacer todo lo posible para satisfacer esas necesidades todos los días. Al acostarnos constantemente y levantarnos al mismo tiempo, **acondicionamos nuestro cuerpo para que siga un patrón regular de sueño**. Esto permite que el reloj natural de nuestro cuerpo, llamado ritmo circadiano, ayude a iniciar y mantener nuestro sueño.

Lea también: [Insomnio: 14 remedios naturales para mejorar tu descanso](#)

## 2) **Crear un ambiente confortable para dormir**

Asegúrese de que su entorno de sueño sea tranquilo, oscuro, fresco y cómodo. **Los estudios encuentran que dormir en un ambiente fresco propicia una buena noche de sueño.** Al eliminar el exceso de ruido y luz, podemos minimizar las interrupciones que podrían despertarnos. Además, el dormitorio debe ser un lugar para relajarse, no una fuente de estrés.

## 3) **Use su habitación solo para dormir**

Las habitaciones son para dormir y las relaciones íntimas, no para ver la televisión, complacer a sus mascotas o trabajar. De alguna manera, hemos logrado hacer de la habitación una sala polivalente.

Todos los componentes electrónicos deben ser eliminados. **Las televisiones, los sistemas de juegos, las computadoras, los teléfonos y otros dispositivos son estimulantes y perjudiciales para el sueño.** No los deje en su habitación y no los use durante el breve período de tiempo antes de acostarse. Incluso la pequeña cantidad de luz de la pantalla de una computadora en las horas de la noche puede estimular a su cerebro a pensar que es hora de estar despierto.

También es importante retirar a sus mascotas del dormitorio ya que pueden interrumpir su sueño. Por último, no use el dormitorio como lugar de trabajo, ya que estas actividades también son estimulantes y perturbarán su sueño.

Lea también: [¿Por qué tengo sueño después de almorzar?](#)

## 4) **Mire lo que consume por la noche**

**Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina de 4 a 6 horas antes de acostarse.** La cafeína se puede encontrar en lugares esperados como el café, el refresco o el té, pero también en alimentos inesperados como el chocolate. Como estimulante, lo mantendrá despierto, incluso si lo usa casi seis horas antes de acostarse. Del mismo modo, la nicotina interrumpirá su sueño. Y, contrariamente a la práctica común, una "bebida alcohólica" en realidad puede empeorar su sueño. Aunque puede causar somnolencia, el alcohol fragmenta las etapas de su sueño y lo interrumpe más.

Lea también: [Lúpulo para tratar el insomnio](#)

## 5) **No dormir una siesta**

Omita la siesta. Cuanto más tiempo permanezcamos despiertos, más queremos dormir. Al tomar una siesta, podemos aliviar este deseo de dormir, pero también nos será más difícil conciliar el

sueño más tarde. Los adultos deben tener un período consolidado de sueño por la noche sin siestas adicionales. Si hay somnolencia diurna excesiva y deseo de dormir la siesta, a pesar del tiempo de sueño adecuado, esto podría sugerir un trastorno del sueño que justifica una evaluación adicional.

#### 6) **Ejercicio, pero en el momento adecuado**

Intente hacer ejercicio todos los días, pero **evite hacerlo 4 horas antes de acostarse**. Mantenerse activo y en buena forma física es una excelente manera de garantizar una buena noche de sueño. Sin embargo, hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse en realidad puede causarle dificultades para conciliar el sueño, ya que su cuerpo seguirá acelerándose.

#### 7) **Desarrollar rituales de sueño**

Desarrolle rituales de sueño, que incluyen actividades silenciosas como leer, 15 minutos antes de acostarse. Tal como lo hacemos con los niños, los adultos necesitan rituales diarios de sueño antes de acostarse para que podamos relajarnos y prepararnos mentalmente para ir a dormir. Estos rituales deberían **incluir actividades silenciosas como leer, escuchar música relajante o incluso tomar un buen baño caliente**.

#### 8) **No luche para dormir en la cama**

Si tiene problemas para conciliar el sueño, como ocurre con el insomnio, no permanezca despierto, luchando en la cama; su cuerpo puede comenzar a pensar que es un lugar para las dificultades. Las personas que tienen dificultad para iniciar el sueño a menudo se dan muchas vueltas en la cama, tratando de forzar la llegada del sueño. Si esto sucede noche tras noche, puede comenzar a asociar su cama con la ansiedad de no poder dormir. Si no puede dormirse dentro de los 15 minutos posteriores a acostarse, vaya a otro lugar tranquilo y recuéstese hasta que se sienta listo para conciliar el sueño, luego regrese a su habitación para dormir.

#### 9) **Evite las cosas que pueden arruinar el sueño**

Hay muchas cosas que pueden arruinar su sueño, y debe evitar comer o beber en las pocas horas antes de irse a la cama, ya que pueden provocar interrupciones en su sueño. La incomodidad de la acidez estomacal o el reflujo ácido, así como la necesidad de levantarse varias veces para orinar, pueden ser muy perjudiciales para una buena noche de sueño. **Lo mejor es evitar estas situaciones al no comer o beber en las pocas horas previas a la hora de acostarse.**

#### 10) **Haga que el sueño sea una prioridad**

No sacrifique el sueño para realizar actividades diurnas. El consejo más importante es respetar

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

que su cuerpo necesita dormir. Con demasiada frecuencia, permitimos que se infrinja nuestro horario de sueño cuando nuestras obligaciones diurnas tardan más de lo previsto. Además, las oportunidades para participar en actividades placenteras (visitar amigos, mirar televisión, jugar en Internet, salir a comer fuera y cualquier cantidad de personas) reducen rápidamente nuestro tiempo de sueño si se lo permitimos. Es importante programar su tiempo de sueño y cumplir con ese horario, sin importar lo que pueda surgir durante el día.