

# Aprenda sobre dormir bien [Learning About Sleeping Well]



## ¿Qué significa dormir bien?

---

Dormir bien significa dormir lo suficiente para sentirse bien y mantenerse saludable. La cantidad de sueño suficiente varía entre las personas.

La cantidad de horas que duerme y cómo se siente cuando se despierta son importantes. Si no se siente vigorizado, probablemente necesite dormir más. Otra señal de no dormir lo suficiente es sentirse cansado durante el día.

Los expertos recomiendan que los adultos duerman al menos 7 horas o más al día. Los niños y los adultos más mayores necesitan más horas de sueño.

## ¿Por qué es importante dormir lo suficiente?

---

Dormir lo suficiente y bien es una parte básica de la buena salud. Cuando el sueño sufre, la salud física, el estado de ánimo y los pensamientos también pueden sufrir. Es posible que se sienta más irritable o estresado. No dormir lo suficiente también puede provocar problemas graves, incluyendo lesiones, accidentes, ansiedad y depresión.

## ¿Qué podría hacer que duerma mal?

---

Muchas cosas pueden causar problemas para dormir, incluyendo:

- Cambios en los horarios del sueño.
- Estrés. El estrés puede ser causado por temor a un solo evento, como pronunciar un discurso. O usted puede tener estrés continuo, como preocupación por el trabajo o la escuela.
- Depresión, ansiedad y otros trastornos mentales o emocionales.

- Cambios en sus hábitos de dormir o sus alrededores. Esto incluye cambios que ocurren donde usted duerme, tales como ruido, luz o dormir en una cama diferente. También incluye cambios en sus hábitos del sueño, como tener descompensación horaria después de un viaje ("jet lag") o trabajar un turno nocturno.
- Problemas de salud, tales como dolor, problemas respiratorios y síndrome de piernas inquietas.
- Falta de ejercicio regular.
- Usar alcohol, nicotina o cafeína antes de acostarse.

## ¿Cómo puede ayudarse?

---

He aquí algunos consejos que pueden ayudarle a dormir más profundamente y despertarse sintiéndose más renovado.

### La zona de dormir

- Use el dormitorio solo para dormir y tener relaciones sexuales. Algo de lectura fácil puede ayudarlo a conciliar el sueño. Pero si no es así, lea en otro lugar de la casa. Trate de no usar la televisión, la computadora, el teléfono inteligente o la tableta mientras esté en la cama.
- Asegúrese de que la cama es lo suficientemente grande como para estirarse cómodamente, sobre todo si tiene un compañero de cama.
- Mantenga el dormitorio tranquilo, oscuro y fresco. Use cortinas, persianas o un antifaz para dormir a fin de bloquear la luz. Para bloquear el ruido, use taponos, música relajante o una máquina de "ruido blanco".

### La rutina nocturna y a la hora de acostarse

- Establezca una rutina relajante para la hora de acostarse. Es posible que desee darse una ducha o un baño caliente, o escuchar música relajante.
- Acuéstese a la misma hora todas las noches. Y levántese a la misma hora cada mañana, aunque se sienta cansado.

### Qué evitar

- Limite la cafeína (café, té, refrescos con cafeína) durante el día, y no consuma nada de cafeína durante al menos 6 horas antes de acostarse.
- Evite beber alcohol antes de acostarse. El alcohol puede provocar que se despierte con más frecuencia durante la noche.
- Trate de no fumar o usar tabaco, sobre todo por la tarde. La nicotina puede mantenerlo despierto.
- Limite las siestas durante el día, sobre todo cerca de la hora de acostarse.
- Evite acostarse en la cama despierto por mucho tiempo. Si no puede conciliar el sueño o si se despierta en mitad de la noche y no puede volver a dormirse al cabo de unos 20 minutos, levántese de la cama y vaya a otra habitación hasta que sienta sueño.
- Evite tomar medicamentos justo antes de acostarse que puedan mantenerlo despierto o hacerlo sentir hiperactivo o vigorizado. El médico le puede decir si los medicamentos pueden hacer esto y si puede tomarlos más temprano en el día.

### Si no puede dormir

- Imagínese en un lugar tranquilo y agradable. Enfóquese en los detalles y las sensaciones de estar en un lugar relajante.
- Levántese y haga una actividad tranquila o aburrida hasta que sienta sueño.

- Evite beber líquidos antes de acostarse para ayudar a prevenir despertarse con frecuencia para ir al baño.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **J942** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre dormir bien**".

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.