

DORMIR MEJOR : HÁBITOS

Usted puede tomar medidas para mejorar sus hábitos de sueño. En primer lugar, asegúrese de que tenga suficiente tiempo para dormir. Dormir lo suficiente cada noche puede ayudarle a sentirse mejor y más productivo durante el día.

Para mejorar sus hábitos de sueño, también puede ayudar:

- Irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días.
- Evitar la [cafeína](#), especialmente por la tarde y noche
- Evitar la nicotina
- Hacer [ejercicio](#) con regularidad, pero no muy cerca de la hora de dormir
- Evitar las bebidas alcohólicas antes de acostarse
- Evitar comidas y bebidas pesadas por la noche
- No tomar siestas después de las 3 de la tarde
- Relajarse antes de acostarse, por ejemplo, tomando un baño, leyendo o escuchando música suave
- Mantener su dormitorio con una temperatura fresca, a oscuras y tranquilo
- Deshacerse de distracciones como el televisor, la computadora o el teléfono
- Obtener suficiente sol durante el día
- Si no logra quedarse dormido en 20 minutos, levántese y haga algo relajante
- Consulte a un proveedor de servicios de salud si tiene problemas constantes para dormir. Usted puede tener un [trastorno del sueño](#), como [insomnio](#) o [apnea del sueño](#). En algunos casos, su proveedor puede sugerir un estudio del sueño u otros tratamientos.

Si usted trabaja por turnos, puede ser aún más difícil dormir bien. Es probable que usted necesite:

- Tomar siestas y aumentar la cantidad total de sueño
- Mantener las luces prendidas en su trabajo
- Limitar los cambios de turno para ayudar a que su cuerpo se ajuste
- Consumir cafeína sólo al comienzo de su turno
- Remover las fuentes de sonido y luz durante su descanso diurno (por ejemplo, usar cortinas que bloqueen la luz o tapones para los oídos)

- ¿Cómo puedo dormir mejor?

- Usted puede tomar medidas para mejorar sus hábitos de sueño. En primer lugar, asegúrese de que tenga suficiente tiempo para dormir. Dormir lo suficiente cada noche puede ayudarle a sentirse mejor y más productivo durante el día.
- Para mejorar sus hábitos de sueño, también puede ayudar:
- Irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días.
- Evitar la cafeína, especialmente por la tarde y noche
- Evitar la nicotina
- Hacer ejercicio con regularidad, pero no muy cerca de la hora de dormir
- Evitar las bebidas alcohólicas antes de acostarse
- Evitar comidas y bebidas pesadas por la noche
- No tomar siestas después de las 3 de la tarde
- Relajarse antes de acostarse, por ejemplo, tomando un baño, leyendo o escuchando música suave
- Mantener su dormitorio con una temperatura fresca, a oscuras y tranquilo
- Deshacerse de distracciones como el televisor, la computadora o el teléfono
- Obtener suficiente sol durante el día

- Si no logra quedarse dormido en 20 minutos, levántese y haga algo relajante
- Consulte a su médico si tiene problemas constantes para dormir. Usted puede tener un trastorno del sueño, como insomnio o apnea del sueño. En algunos casos, su médico puede sugerir un estudio del sueño u otros tratamientos.
- Según su tipo de vida, puede ser aún más difícil dormir bien. Es probable que usted necesite:
 - Tomar siestas y aumentar la cantidad total de sueño
 - Las luces.
 - Consumir cafeína.
 - Remover las fuentes de sonido y luz durante su descanso diurno (por ejemplo, usar cortinas que bloqueen la luz o tapones para los oídos)

<https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>