Boulder Community Health

EDUCACIÓN DEL PACIENTE

Ideas para Ayudarle a Dormir

Datos sobre el sueño

- Los hábitos y necesidades de sueño varían de una persona a otra.
- Los hábitos de sueño cambian con la edad.
- Los períodos de despertar y volver a dormirse son normales.



Buenos Hábitos para Dormir

- Permítase el tiempo suficiente para dormir.
- Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana. Levantarse a la misma hora cada día es lo más importante.
- Si no se duerme a los 20 minutos de acostarse, no se preocupe por no dormir. Levántese y realice una actividad relajante en otra habitación.
- Durante una hora antes de irse a dormir, evite el ejercicio extenuante, las luces brillantes y el tiempo de pantalla.
- No ingiera comidas abundantes, pesadas o picantes a un par de horas de irse a la cama.
- Evite el alcohol, la cafeína y la nicotina a última hora del día, especialmente antes de acostarse.
- Si tiene problemas para dormir por la noche, limite las siestas durante el día a no más de 20 minutos, y no a última hora de la tarde.



Este material tiene únicamente fines informativos. No sustituye el consejo de un médico o profesional de la salud. El BCH hace todo lo posible por proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Usted debe consultar y confiar en el consejo de su médico o profesional de la salud.

Ideas para Ayudarle a Dormir

- Intente hacer actividad física todos los días cuando sea posible.
- Mantenga su habitación oscura, silenciosa y fresca.
- Antes de acostarse, tome un baño caliente o utilice técnicas de relajación (por ejemplo, respiración profunda). Algunas aplicaciones que pueden ayudarle a relajarse son Headspace, Calm y CBT-i.
- Beba un vaso de leche caliente o una infusión antes de acostarse.
- Hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que toma, ya que algunos pueden interferir con el sueño.
- Exponerse suficientemente a la luz solar ayuda a regular los patrones de sueño. Trate de salir a la luz del solar natural durante al menos 30 minutos cada día. Si es posible, despiértese con el sol o utilice luces muy brillantes. Algunos expertos sugieren exponerse al sol durante una hora cada mañana y apagar las luces antes de acostarse.
- Utilice ruido blanco para relajarse. Un ventilador funciona bien para esto.
- Si le dicen que ronca mucho o que deja de respirar durante periodos mientras duerme, debe hablar con su médico. Es posible que tenga apnea del sueño, que puede provocar problemas para dormir, así como otras afecciones.
- Las ayudas para el sueño y los suplementos de melatonina pueden ayudar a corto plazo, pero no se ha demostrado que sean útiles a largo plazo.



Last reviewed: 08/2025

Este material tiene únicamente fines informativos. No sustituye el consejo de un médico o profesional de la salud. El BCH hace todo lo posible por proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Usted debe consultar y confiar en el consejo de su médico o profesional de la salud.