



Cómo Dormir Bien

¿No puede dormir?

Nada es más frustrante que el no poder dormir. Dando vueltas y moviéndose. Su mente está activa pensando en todo lo que ocurrió hoy. Los sonidos de la noche lo mantienen despierto. ¿Qué puede hacer? ¡HAY cosas que usted puede hacer! Siga leyendo y aprenda algunos trucos nuevos para poder dormir bien. Estos consejos también se conocen como “Higiene para Dormir”.

- **Sólo duerma cuando tenga sueño**

Esto reduce el tiempo que usted está despierto en la cama.

- **Si no ha podido quedarse dormido en 20 minutos lavántese y haga algo aburrido hasta que se sienta con sueño**

Siéntese calladamente en la oscuridad o lea la garantía de su refrigerador. No se exponga a luz brillante mientras esté levantado. La luz le da señales a su cerebro de que es tiempo de levantarse.

- **No tome siestas**

Esto asegurará que usted esté cansado a la hora de dormir. Si usted no puede pasar el día sin tomar una siesta, duerma menos de una hora, antes de la 3pm.

- **Levántese y váyase a dormir a las mismas horas cada día**

¡Aún en los fines de semana! Cuando su ciclo de dormir tiene un ritmo regular, usted se sentirá mejor.

- **Absténgase de hacer ejercicios al menos 4 horas antes de la hora de dormir**

El hacer ejercicio regularmente se recomienda para ayudarlo a dormir bien, pero la hora en que se hace es importante. Ejercitarse en la mañana o temprano en la tarde no va a interferir con su sueño.

- **Desarrolle rituales para el sueño**

Es importante darle señales a su cuerpo de que es tiempo de calmarse y dormir. Escuche música relajante, lea algo que lo calme por 15 minutos, tome una taza de té sin cafeína, haga ejercicios de relajamiento.

- **Sólo use su cama para dormir**

Absténgase de usar su cama para ver la TV, pagar sus cuentas, trabajar o leer. De manera de que cuando vaya a la cama su cuerpo sepa que es tiempo de dormir. Tener sexo es la única excepción.

- **Manténgase lejos de la cafeína, nicotina y alcohol al menos de 4 – 6 horas antes de irse a la cama**

La cafeína y la nicotina son estimulantes que interfieren con su habilidad de quedarse dormido. El café, té, cola, cocoa, chocolate y algunas medicinas con o sin receta contienen nicotina. El alcohol parece que le ayuda a dormir de un principio ya que disminuye la actividad del cerebro, pero usted terminará teniendo un sueño fragmentado.

- **Coma una merienda ligera antes de irse a la cama**

Si su estómago está muy vacío, eso podría interferir con el sueño. Sin embargo, si usted come una cena muy fuerte antes de la hora de dormir, eso podría interferir también. Los productos lácteos y el pavo contienen triptófano, lo cual actúa como un productor de sueño natural. Probablemente algunas veces se recomienda tomar un vaso de leche tibia porque contiene triptófano.

- **Tome un baño caliente 90 minutos antes de la hora de dormir**

Un baño caliente subirá la temperatura de su cuerpo, pero lo que ayuda a que usted se sienta con sueño es cuando la temperatura de su cuerpo comienza a bajar. Lea acerca del estudio que se hizo acerca de la temperatura del cuerpo aquí abajo

[¿Problemas al dormir? ¡Manténgase frío!](#) – Una boleta de prensa de la revista *Sleep* acerca de la importancia de la temperatura corporal antes de dormir.

- **Esté seguro que su cama y su cuarto estén silenciosos y confortables**

Un cuarto caluroso puede ser incómodo. Se recomienda un cuarto más refrescante con bastantes mantas para mantenerse cálido. Si la luz en la mañana le molesta, hágase de una cortina oscura o use máscara en los ojos. Si el ruido lo molesta, use taponos de oídos o hágase de una máquina que produce un “sonido de fondo”.

- **Use la luz solar como su reloj biológico**

Tan pronto como usted se levante en la mañana, vaya afuera y ponga su cara al sol por 15 minutos.

Información del <http://standford.edu/~dement/howto.html>