

Lo que puede hacer para dormir mejor

Cree nuevos hábitos para dormir en lugar de simplemente romper con los viejos. Tal vez quiera comenzar por llevar un diario del sueño que lo ayude a comprender sus patrones y hábitos de sueño.

Siga estas sencillas recomendaciones para dormir mejor.

Lleve horarios regulares.

- Establezca un horario regular para dormir todos los días, incluidos los fines de semana.
- No tome siestas. Si tiene que dormir una siesta, que sea corta. Duerma de 15 a 30 minutos temprano por la tarde.

No se vaya a la cama demasiado lleno o con demasiada hambre.

- Si come una cena pesada antes de irse a la cama, su estómago tiene varias horas de trabajo por delante. Si tiene que comer tarde, coma liviano.
- También puede ser difícil dormir con el estómago vacío. Si está a dieta, coma un bocadillo bajo en calorías antes de irse a dormir.

Haga ejercicio todos los días, pero no justo antes de irse a dormir.

- El ejercicio intenso tarde en la noche aumenta su ritmo cardíaco y respiratorio. Esto interfiere con la relajación.
- Programe ejercitarse más temprano en el día. Lo mejor es una caminata tranquila antes de irse a dormir. Pruebe hacer ejercicios suaves como estiramiento o yoga para ayudarlo a relajarse por la noche.

Cree una rutina para el momento de irse a acostar.

- Establezca una rutina para que su cuerpo sepa que es hora de ir a dormir. Por ejemplo, mire un programa de televisión y luego lea durante 10 minutos, cepílese los dientes y váyase a dormir.

Use su cama solo como un lugar para dormir o tener relaciones sexuales.

- No coma, escriba, mire televisión ni hable por teléfono en la cama.
- Mantenga la habitación oscura, en silencio y fresca para ayudarlo a dormir.
- No se vaya a dormir a menos que tenga sueño. Si no se duerme después de 15 a 20 minutos, levántese, vaya a otra habitación y haga algo para relajarse. Cuando tenga sueño, regrese a la cama.

Baje el ritmo hacia el final del día.

- No se ponga a hacer trabajo del hogar justo antes de irse a dormir. Deje sus deberes de lado al menos una hora antes de irse a dormir y haga actividades relajantes y tranquilas que lo ayuden a relajarse.
- Pruebe darse un baño tibio.

Disminuya su consumo de cigarrillos y cafeína.

- Los estimulantes podrían afectar sus nervios durante horas hasta entrada la noche.
- Evite también la ingesta de comidas ricas en carbohidratos o con azúcar antes de irse a dormir.

No beba alcohol después de cenar.

- Beber tarde en la noche podría ayudarlo a irse a dormir. No obstante, a medida que el efecto del alcohol desaparece, podría inquietarse y despertarse temprano.

Si después de seguir estas recomendaciones sigue teniendo dificultades para dormir toda la noche, hable con su médico. Su médico le puede recomendar las mejores opciones de tratamiento para usted.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

What You Can Do To Sleep Better. Spanish.