

# Consejos para pasar una buena noche



## Rutina de sueño



- Intenta mantener un horario regular para levantarte y acostarte cada día, incluso los fines de semana.<sup>1-4</sup>
- Por la mañana, sal al exterior y expoente a la luz natural nada más levantarte. La luz solar ayuda a equilibrar el ritmo sueño-vigilia.<sup>2,4</sup>



- Si necesitas una siesta durante el día, que sea breve (20-30 minutos), a mitad del día, y no muy tarde.<sup>1-3</sup>
- Evita tener siestas cercanas a la hora de ir a dormir, éstas pueden afectar a tu sueño nocturno.<sup>1-3</sup>

## Alimentación



- Asegúrate de llevar una dieta equilibrada.<sup>1</sup>
- Haz una cena ligera, baja en sal y grasas, y con alimentos sanos, ricos en nutrientes.<sup>1</sup>



- Intenta cenar al menos dos horas antes de acostarte.<sup>1,3</sup>
- Evita el alcohol, la nicotina y las bebidas con cafeína por la tarde y antes de acostarte.<sup>1-4</sup>

## Relajación



- Prepárate para dormir con un ritual nocturno. Realiza cada noche las mismas actividades en el mismo orden, por ejemplo: lavarte los dientes, correr las cortinas, leer un poco, apagar la luz.<sup>2-4</sup>



- Un paseo diario de media hora favorece el sueño<sup>1-4</sup>. Sin embargo, evita las actividades físicas o intelectuales intensas por la tarde-noche, después de las 19:00.<sup>3,4</sup>

## Ambiente de sueño



- Utiliza la cama solo para dormir. La habitación debe ser tranquila, oscura una vez apagada la luz, y con una temperatura fresca y agradable (19 - 20°C).<sup>1-4</sup>



- Atenua la luz en casa y evita el uso de pantallas y dispositivos electrónicos por la tarde-noche.<sup>1-3</sup>
- Evita las luces brillantes si te despiertas por la noche.<sup>1,2</sup>

1. Baranwal N, Yu PK, Siegel NS. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Prog Cardiovasc Dis*. 2023;77:59-69. 2. Suni E, et al. Sleep Hygiene. Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>. Último acceso: julio 2025. 3. Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre Insomnio en Atención Primaria. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2007/5-1. Disponible en: [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC\\_465\\_Insomnio\\_Lain\\_Entr\\_paciente.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_paciente.pdf). Último acceso: julio 2025. 4. Baidés R, et al. Revista electrónica trimestral de Enfermería. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/322311>. Último acceso: julio 2025.

# ¡Ahora te toca a ti!

Anota aquí los 3 hábitos que vas a implementar en tu día para mejorar tu sueño

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

