

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.¹⁻⁴
- Por la mañana, sal al exterior y exponte a la luz natural nada más levantarte. La luz solar ayuda a equilibrar el ritmo sueño-vigilia.^{2,4}



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

Alimentación



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



- Intenta cenar al menos dos horas antes de acostarte.^{1,3}
- Evita el alcohol, la nicotina y las bebidas con cafeína por la tarde y antes de acostarte.^{1,4}

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.^{2,4}



- Un paseo diario de media hora favorece el sueño¹⁻⁴. Sin embargo, evita las actividades físicas o intelectuales intensas por la tarde-noche, después de las 19:00.^{3,4}

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).¹⁻⁴



- Atenúa la luz en casa y evita el uso de pantallas y dispositivos electrónicos por la tarde-noche.^{1,3}
- Evita las luces brillantes si te despiertas por la noche.^{1,2}

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 Nº 2007/5-1. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_465_Insomnio_Lain_Entre_paciente.pdf. Último acceso: julio 2025. 4. Baides 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. _____

