

Hoja de consejos para dormir mejor

🤔 ¿Qué es un buen sueño?

- No existe una **norma universal** para un buen sueño.
- Un buen sueño es aquel que te permite **recuperarte sin sentir fatiga durante el día**.
- Consulta con un profesional de la salud en caso de **ronquidos importantes, apnea del sueño, dolores nocturnos, necesidad imperiosa de mover los brazos o las piernas por la noche (síndrome de piernas inquietas), sonambulismo**, o si las medidas que siguen **no son efectivas**.

🕒 Regla nº1: la regularidad

- Mantén **horarios regulares de acostarse y levantarse**. La hora en que te levantas **determina naturalmente** la hora en que deberías acostarte. El cuerpo necesita un **cierto nivel de fatiga acumulada** para poder conciliar el sueño.
- **Limita los desajustes de horario** y la compensación de sueño (dormir hasta tarde, siestas largas o tardías), incluso los fines de semana.

🌙 Prepararse para dormir

- Evita las **pantallas cerca de los ojos** (teléfono, tableta) al menos una hora antes de dormir.
- Evita **café, té, cafeína y nicotina** entre 4 y 6 horas antes de acostarte.
- **Limita el alcohol** por la noche: facilita el inicio del sueño pero **deteriora su calidad**.
- Evita las **comidas copiosas** antes de dormir.
- Realiza una **actividad relajante** al menos una hora antes de acostarte: lectura, música suave, respiración, meditación.
- Evita actividades que **estimulen el cerebro**: trabajo, redes sociales, videojuegos, reflexión intensa.
- En caso de **rumiaciones mentales**, anota tus preocupaciones en un cuaderno para evitar pensarlas en la cama. **Prepara con antelación el día siguiente** para liberar tu mente. Si la ansiedad es importante, **consulta a un psicólogo**.

🏠 Entorno para dormir

- Elige una habitación **tranquila, oscura y fresca** (entre 18 y 20 °C).
- **Reserva la cama únicamente para dormir y para la intimidad**. No leas, comas ni uses pantallas en la cama.
- **Desconéctate una vez acostado** (nada de teléfono, tableta o computadora).
- **No mires la hora por la noche** (coloca el despertador fuera de la vista).
- **Reduce el ruido** (usa tapones para los oídos si es necesario) y **bloquea las luces** (por ejemplo, las luces LED de los cargadores).

☀️ Durante el día: el sueño se construye de día y se instala por la noche

- **Exponete a la luz natural** durante el día tanto como sea posible, y **limita las luces brillantes** por la noche.
- Realiza **actividad física regular**, evitando hacerlo cerca de la hora de dormir.
- **Come a horarios regulares**.

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>



🍬 ¿Y los somníferos?

- **Evítalos si es posible.** Efectos secundarios: adicción, caídas, problemas de memoria. Inducen un **sueño de mala calidad.**
- Considerarlos **solo como último recurso**, y solo **por un período corto**, en casos de **insomnio pasajero**. Están **contraindicados en insomnio crónico.**
- **Alternativas:** infusiones o complementos a base de **valeriana, melisa, azahar o manzanilla.**

🧠 Método conductual del “control de estímulos”

- **Usa la cama solo para dormir o para la intimidad.** No leas, comas ni utilices pantallas en ella.
- **Acuéstate solo cuando tengas sueño**, y solo para dormir.
- Si no te duermes **en 20 minutos**, levántate, ve a otra habitación y vuelve a la cama **solo cuando tengas sueño**. Repite este paso tantas veces como sea necesario.
- **Despiértate todos los días a la misma hora**, incluso tras una mala noche.
- **Evita las siestas** (o que sean muy breves y alejadas de la hora de dormir).
- Este método es **eficaz y duradero**, a menudo **tan efectivo como los somníferos**, pero **sin sus efectos secundarios.**

🕒 Técnica de la restricción del sueño

Método que debe discutirse **previamente con un médico**. Indicado en casos de **despertares nocturnos frecuentes** o **exceso de tiempo en la cama** (8–10 horas):

- **Fija una hora precisa para levantarte** y respétala cada día.
- **Retrasa voluntariamente la hora de acostarte** para reducir el tiempo en la cama.
- Las **siestas están prohibidas.**
- Lleva un **diario del sueño** (o usa un reloj inteligente).
- Calcula tu **eficacia del sueño** = (tiempo estimado de sueño / tiempo total en la cama) × 100.
 - Si es **mayor del 85 % después de 7–10 días**: se puede **adelantar la hora de acostarse 15 minutos** (ej.: de 00:00 a 23:45), manteniendo fija la hora de levantarse.
 - Si es **menor del 80 % después de 7–10 días**: **retrasar nuevamente la hora de acostarse 15 minutos más** (ej.: de 00:00 a 00:15), sin **bajar nunca de 5 horas de sueño por noche.**

✅ Efectos beneficiosos:

- **Conciliación del sueño más rápida**, **menos despertares nocturnos**, **mejor eficacia del sueño.**
- El **aumento en el tiempo total de sueño** suele ser **modesto**, y los efectos sobre la **calidad del sueño poco evaluados.**

⚠️ Posibles efectos adversos:

- **Somnolencia diurna** al comienzo del proceso
- **Menor regulación emocional**, **ansiedad inducida por la fatiga**
- Riesgo de **crisis epiléptica** en pacientes con epilepsia

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

