

Cómo dormir mejor

Getting Better Sleep

Los problemas de sueño suelen empeorar después de COVID. Adoptar buenos hábitos de sueño puede aportar soluciones para mejorar el sueño a largo plazo.

Pruebe estas estrategias antes de recurrir a un tratamiento con medicamentos.

Cree y siga una rutina:

1. **Consiga regularidad.** Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana y los días libres. Este ritmo regular le hará sentir mejor y le dará a su cuerpo un patrón que recordar.
2. **Mantenga la misma rutina diaria.** Aunque haya dormido mal y esté cansado, es importante que intente mantener sus actividades diarias tal y como las había planeado.
3. **Establezca rituales a la hora de dormir.** Tener una rutina puede ayudar al cuerpo a saber que es hora de dormir. Algunos ejemplos de rutinas nocturnas pueden ser estiramientos relajantes, ejercicios de respiración, tomar té sin cafeína, o darse un baño caliente 1 o 2 horas antes de acostarse.

Utilice un diario del sueño: el seguimiento de las horas de sueño y vigilia puede ayudarle a identificar patrones, incluyendo lo que podría haber hecho de forma diferente y que podría influir en la calidad del sueño. Puede utilizar un diario escrito a mano, un reloj inteligente o una aplicación para el teléfono móvil (como *Sleep Cycle*).

Duerma únicamente cuando tenga sueño: si no consigue conciliar el sueño después de 20 minutos o más, levántese y realice alguna actividad relajante o aburrida hasta que sienta sueño; luego, vuelva a la cama e inténtelo de nuevo.

Cómo dormir mejor

Prepare el lugar para dormir:

1. **¡La cama es para dormir!** Intente utilizar la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales, a fin de que su cuerpo asocie la cama con el sueño.
2. **Procure que sea cómoda.** Es muy importante que la cama y el dormitorio sean espacios tranquilos y relajantes para dormir. Lo ideal es que la habitación esté fresca y que tenga suficientes mantas para mantenerse abrigado. Coloque cortinas o use un antifaz para bloquear la luz de la primera hora de la mañana. Use tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si se oyen ruidos fuera de la habitación.

Qué comer y beber para dormir bien:

1. **Evite la cafeína y la nicotina, como mínimo, de 4 a 6 horas antes de acostarse.** Muchas personas creen que el alcohol es relajante y que les ayuda a conciliar el sueño al principio, pero interfiere en la calidad del sueño.
2. **Coma bien, pero no demasiado tarde.** Una dieta sana y equilibrada le ayudará a dormir bien. El horario también es importante. Evite tener el estómago muy vacío a la hora de acostarse, ya que puede distraerle. Una comida copiosa poco antes de acostarse puede interrumpir el sueño. Un vaso de leche tibia, que contiene triptófano, puede actuar como inductor natural del sueño.

Haga ejercicio con regularidad: la actividad física frecuente es una buena idea para conciliar el sueño. Sin embargo, intente no hacer ejercicio extenuante las 4 horas anteriores a acostarse, ya que puede dificultar conciliar el sueño.

Si estos métodos no funcionan, considere la posibilidad de hablar con su médico sobre otras estrategias, incluidos los medicamentos.

Translated by UNC Health Interpreter Services, 9/6/23