

Qué puede hacer para dormir mejor

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Establezca nuevos hábitos para dormir en lugar de simplemente romper los viejos. Es posible que desee comenzar por llevar un diario de sueño para ayudarlo a comprender sus patrones y hábitos de sueño.

Siga estas pautas sencillas de sueño que lo ayudarán a dormir mejor.

Mantenga horarios regulares.

- Establezca una hora regular para despertarse todos los días, incluidos los fines de semana.
- No tome siestas. Si debe hacerlo, que sean cortas. Tome una siesta de 15 a 30 minutos temprano en la tarde.

No se acueste demasiado lleno o con mucha hambre.

- Si come una comida pesada antes de acostarse, su estómago tendrá que trabajar por varias horas. Si debe comer tarde, coma algo ligero.
- También puede ser difícil dormir si tiene el estómago vacío. Si está a dieta, coma un bocadillo bajo en calorías antes de acostarse.

Haga ejercicio todos los días, pero no justo antes de acostarse.

- El ejercicio intenso a última hora de la noche aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria. Esto interfiere con la relajación.
- Programe entrenamientos para más temprano en el día. Un paseo tranquilo antes de acostarse está bien. Pruebe ejercicios suaves, como estiramientos o yoga, para ayudarlo a relajarse por la noche.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

Desarrolle una rutina para la hora de dormir.

- Establezca una rutina para que su cuerpo sepa que es hora de irse a dormir. Por ejemplo, escuche música relajante, luego lea durante 10 minutos, cepílese los dientes y vaya a la cama.

Mantenga su cama 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, tranquila y un poco fresca para ayudarlo a dormir.
- Utilice un ventilador o una máquina de ruido blanco, tapones para los oídos o auriculares para detener los ruidos que puedan molestar por la noche.
- No se vaya a la cama, a menos que tenga sueño. Si no se duerme después de 15 a 20 minutos, levántese y vaya a otra habitación y haga algo para relajarse. Cuando tenga sueño, vuelva a la cama.

Vaya más despacio hacia el final del día.

- No realice trabajos ni tareas del hogar justo antes de acostarse. Deje de hacer sus deberes al menos 30 minutos antes de acostarse y realice actividades relajantes y tranquilas que lo ayuden a relajarse.
- Pruebe con un baño tibio.
- Desconéctese de su teléfono celular, computadora portátil, tableta, televisor y otros dispositivos 30 minutos o más antes de acostarse. La luz de estos dispositivos puede dificultarle conciliar el sueño.

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

Reduzca el consumo de cigarrillos, humo de segunda mano y cafeína.

- Los estimulantes pueden afectar sus nervios por horas en la noche.
- Evite la cafeína al final de la tarde y en la noche.
- También evite los alimentos azucarados y ricos en carbohidratos a la hora de acostarse.

No beba alcohol después de la cena.

- Beber a última hora de la noche puede ayudarlo a conciliar el sueño. Sin embargo, a medida que desaparece el efecto del alcohol, puede sentirse inquieto y despertarse temprano.

Expóngase a la luz solar durante el día.

- Abra las cortinas o persianas para que entre la luz natural.
- Si no dispone de luz natural, hable con su médico sobre el uso de una caja de luz.

Si después de seguir estas pautas todavía tiene dificultades para dormir toda la noche, hable con su médico. Su médico puede recomendarle las mejores opciones de tratamiento para usted.