

## ☀️ **HIGIENE DEL SUEÑO: RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR**

¿Sabías que mientras duermes, tu cuerpo y tu mente trabajan en equipo para **reparar tejidos, consolidar la memoria y regular tus emociones**? El sueño de calidad es como un **superpoder invisible** que influye en tu energía, tu sistema inmunitario e incluso en tu estado de ánimo.

Sin embargo, en nuestro día a día, el estrés, las pantallas o los horarios irregulares pueden **"robar"** esas horas de descanso profundo que necesitas. La buena noticia es que, con pequeños cambios en tus rutinas, puedes recuperar el control.

**Aquí está la clave:**

- ✅ **Tu sueño responde a hábitos**, como comer o la higiene dental
- ✅ **No se trata solo de cantidad, sino de calidad**: 6 horas reparadoras valen más que 8 horas inquietas.
- ✅ **Pequeños ajustes marcan la diferencia**: Desde la temperatura de tu habitación hasta lo que cenas.

En esta guía, te ofrecemos **recomendaciones prácticas y científicas** para que puedas:

- **Conciliar el sueño más rápido** (¡adiós a las vueltas en la cama!).
- **Dormir sin interrupciones** (nada de despertarte a las 3 AM).
- **Despertarte renovado** (con esa energía que creías perdida).

"Dormir bien no es un lujo, es la base de tu salud. ¡Y está en tus manos mejorarlo!" 🌙🌟

### 1. 🏠 **Regularidad en el sueño**

- Horario fijo: Acostarse y levantarse a la misma hora cada día (incluidos fines de semana, con margen máximo de 1 hora).
- Rutina pre-sueño: Realizar actividades relajantes 30-60 min antes (lectura en papel, meditación, música tranquila).

### 2. 💡 **Manejo de la luz**

- Mañanas: Exponerse a luz solar directa 15-30 minutos al despertar.
- Noches:
  - Evitar pantallas 1-2 h antes de dormir. Si es necesario, usar filtro de luz azul y modo nocturno.
  - Usar luces cálidas (<3000K) en dormitorio.

### 3. Ambiente del dormitorio

- Temperatura: Mantener entre 18-22°C.
- Oscuridad total: Cortinas blackout o antifaz si hay luz externa.
- Silencio: Tapones para oídos o sonido blanco si hay ruidos molestos.

### 4. Alimentación y líquidos

- Cena:
  - Ligera, 2-3 h antes de dormir.
  - Evitar: picantes, grasas, alcohol y cafeína (después de las 14:00).
  - Recomendado: Carbohidratos complejos (avena) + proteínas (pavo, plátano).
- Hidratación: Reducir líquidos 2 h antes para evitar nicturia.

### 5. Actividad física

- Ejercicio intenso: Terminar 3-4 h antes de dormir.
- Relajación nocturna: Yoga/estiramientos suaves sí son recomendables.

### 6. Control de estímulos y estrés

- La cama es solo para dormir: No trabajar, ver TV o usar el móvil en ella.
- Si no se duerme en 20 min: Levantarse y hacer actividad monótona (ej. leer libro aburrido) hasta sentir sueño.
- Preocupaciones: Escribirlas en un cuaderno 1 h antes de acostarse.

### 7. Siestas

- Duración: Máximo 20-30 minutos.
- Horario: Nunca después de las 16:00.

#### Extra para casos específicos:

- Ronquidos/apnea:  
Dormir de lado puede ayudar. Si hay somnolencia diurna, hipertensión o no descansa bien. Consulte con su otorrinolaringólogo o neumólogo
- Trabajadores nocturnos:  
Usar gafas de luz azul al salir del trabajo y dormir en horario fijo.

*Basado en guías AASM (2023) y consenso de la ESRS (European Sleep Research Society).*