



## Higiene del Sueño

El sueño se considera un pilar de la salud y ya se ha demostrado que dormir bien en calidad y cantidad ayuda a tener una vida más larga, más sana y más feliz a largo plazo.



Para dormir adecuadamente necesitas tener una buena **HIGIENE DE SUEÑO.**

Al igual que debes cuidar tu higiene física, dental y del hogar, también necesitas cultivar una buena higiene del sueño.

Esta consiste en los hábitos y comportamientos saludables que, combinados, contribuyen a que duermas más y mejor de forma regular. Aunque los hábitos de sueño individuales pueden variar, hay muchos hábitos que pueden beneficiar a casi todas las personas.

### **Cantidad de horas de sueño**

La Fundación Nacional del Sueño recomienda que los adultos, de 18 años en adelante duerman entre 7 y 9 horas cada noche.



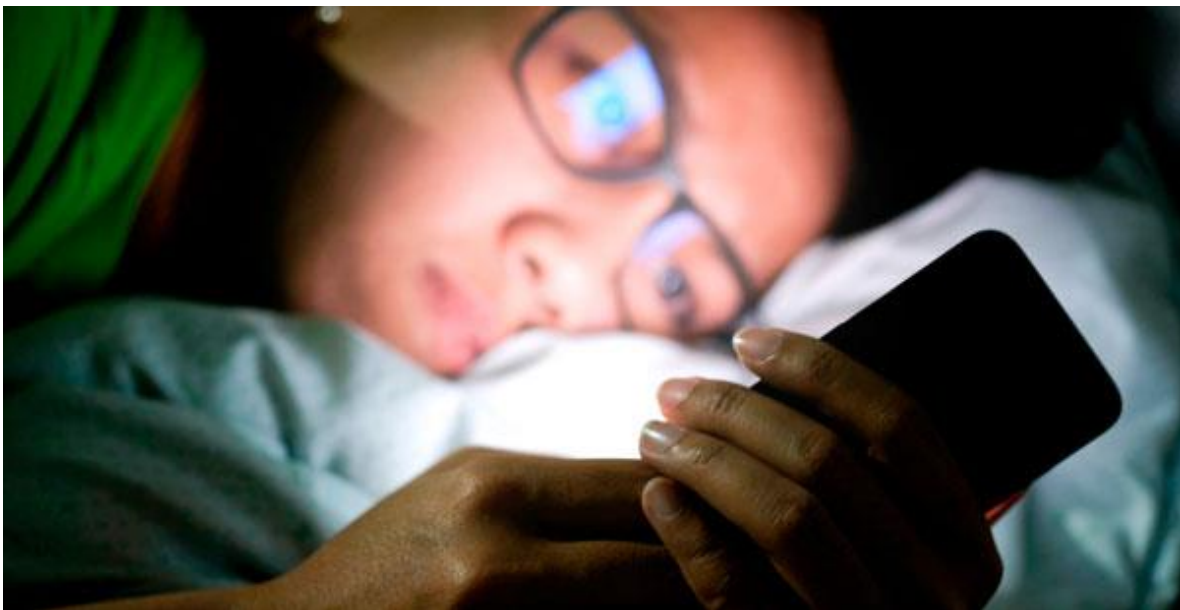
No dormir lo suficiente, tener problemas para conciliar el sueño y acabar dando vueltas en la cama con frecuencia o tener o

tener sueño interrumpido, podría necesitar una revisión de los hábitos de sueño más a fondo.

### **Hábitos inadecuados**

- Acostarte siempre tarde y levantarse temprano
- Problemas para conciliar el sueño. Estar despierto durante 30 minutos o más antes de quedarte dormido.
- Sueño Interrumpido, despertándote durante la noche y siendo incapaz de dormirte durante 20 minutos o más.
- Falta de un horario regular de sueño

### **Causas más frecuentes de mala higiene de sueño**



- No respetar la hora de acostarte y cambiar la hora de dormir con frecuencia.
- Falta de rutina de antes de dormir. Ritual de descanso.

- Hacer ejercicio intenso justo antes de acostarte
- Uso de pantallas antes de acostarte (teléfonos inteligentes, tabletas, ordenadores, etc.), incluyendo ver televisión en la cama.
- Consumo de drogas recreativas.
- Tomar cafeína cerca de la hora de ir a la cama.
- Trastornos de ansiedad que perturban tu mente.
- Desbalances del sistema nervioso. Estrés intenso.
- Falta de ejercicio físico regular.
- Desbalances hormonales, de tiroides, adrenales. También el cambio hormonal propio de la menopausia.
- Ritmo circadiano desbalanceado, incluyendo no tomar sol.

**Otras razones temporales:**

- Ser padre o madre reciente
- Trabajar horas extras
- Estrés por trauma vital como pérdidas de seres cercanos
- Diagnósticos graves en la familia

**Consecuencias de mal dormir:**

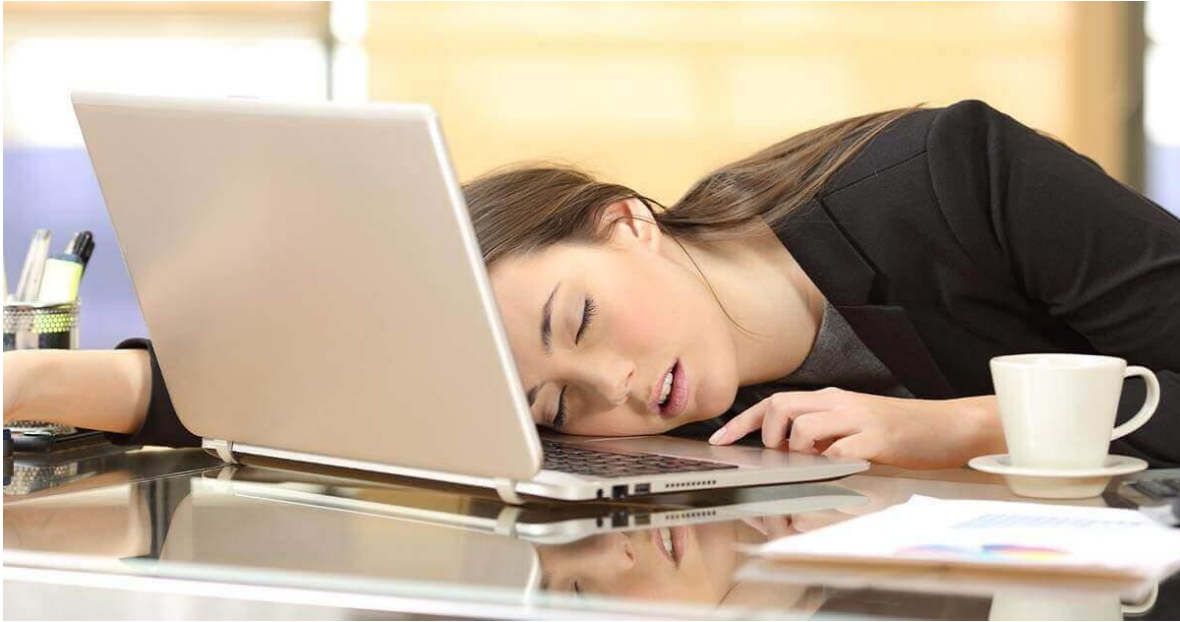


### **A corto plazo:**

- Irritabilidad y cambios de humor frecuentes
- Sensación regular de somnolencia
- Disminución de la energía
- Bostezos frecuentes
- El deseo de tomar siestas durante el día
- Olvido y/o torpeza, pensamiento "borroso".
- Aumento del apetito

### **A mediano plazo:**

- Problemas de aprendizaje e integración nuevos conceptos
- Mal humor severo
- Disminución de la libido
- Signos de fatiga en la piel, ojos, flacidez
- Olvido crónico: sensación de confusión y de no poder enfocar o concentrarse. Mente nublada.
- Deterioro de la capacidad de juicio o de tomar decisiones acertadas.



### **A largo plazo:**

- Depresión y/o trastorno de ansiedad
- Una mayor tendencia de detonar enfermedades y aumento de los síntomas de enfermedades pre-existentes.
- Aumento de peso y reducción del ritmo de pérdida de peso
- Disminución de las defensas por alteración inmunológica
- Una mente menos aguda y una peor memoria.
- Trastornos metabólicos mayores
- Deterioro progresivo físico y mental.

Las investigaciones han demostrado que la mayoría de las personas que padecen insomnio también tienen al menos un problema de salud adicional. El insomnio y otros trastornos del sueño pueden contribuir a estos problemas de salud. A la inversa, otros problemas de salud pueden ser la causa del insomnio y otros trastornos del sueño.

Las enfermedades físicas más comunes asociadas a la falta de sueño son:

- Diabetes
- Enfermedades del corazón, incluyendo infartos, insuficiencia cardíaca, taquicardias.
- Presión arterial alta
- Obesidad

## EFFECTOS DE LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO



### Cómo puedes mejorar el Sueño

Hay muchas recomendaciones válidas. Unas pueden funcionar mejor o peor de acuerdo a cada condición. Hay algunas que son importantes para todos.

- ✓ Dale prioridad al dormir
- ✓ Calcula las horas de sueño todos los días
- ✓ Desconéctate de dispositivos electrónicos antes de las 10pm y al menos 1 hora antes de dormir.
- ✓ No intentes compensar los fines de semana lo que no pudiste dormir durante la semana. El cuerpo no funciona así.
- ✓ Evita las siestas en el día
- ✓ Toma al menos 15 minutos de sol en las mañanas
- ✓ Come al menos 3 horas antes de la hora de irte a la cama.
- ✓ Reduce el consumo de alcohol
- ✓ Ejercítate en las mañanas, mejor si es al aire libre.
- ✓ Usa cortinas que bloqueen la luz, cubre todos los focos y lucecitas que haya en la habitación.
- ✓ Saca los dispositivos: celular, computadoras, tablets de la habitación
- ✓ Meditación, relajación guiada, oración, mindfulness, te pueden ayudar mucho antes de dormir.
- ✓ Usa máscara para los ojos para bloquear aún más las luces
- ✓ Hidrátate muy bien
- ✓ Evita cafeína, bebidas estimulantes (guaraná, mate, colas...)
- ✓ Incorpora una rutina relajante. Inicia el proceso de indicarle a tu cuerpo que casi es hora de dormir con rituales significativos para ti: una ducha tibia, un masaje en los pies con aceites relajantes, arreglar tu cama, bajar las luces en la casa, poner música suave, la lectura de un buen libro, etc.
- ✓ Lleva un diario de sueños.

### **Suplementos que pueden ayudarte:**

**Tintura de Valeriana:** 30-40 gotas antes de dormir



**Sleep:** 1 capsula antes de dormir

**Gaba with L-Theanine:** 4 aplicaciones debajo de la lengua

**Magnesio 500 mg:** 1 después de la cena



Nota: estas sugerencias son con fines orientativos y educativos.  
No sustituyen la consulta ni la opinión médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

[www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)

[www.raquelinaluna.com](http://www.raquelinaluna.com)



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online