



HIGIENE DEL SUEÑO

Guía práctica para dormir mejor

Hábitos claros, realistas y fáciles de aplicar cada día.

IDEA CLAVE

No busques dormir perfecto: busca regularidad y bienestar durante el día.



Mantén horarios regulares

Acuéstate y levántate aproximadamente a la misma hora cada día.



Crea un ambiente confortable

Ajusta luz, ruido, temperatura y ropa de cama a tus necesidades.



Crea tu ritual nocturno

Prueba música tranquila, aseo dental, estiramiento, ducha o meditación breve.



Evita sustancias al final del día

Reduce café, té, bebidas energéticas, alcohol y tabaco.



Prefiere una cena ligera

Si es posible, cena una o dos horas antes de acostarte.



Si sientes hambre

Prueba leche tibia o una infusión sin cafeína, si te resulta cómoda y apropiada.

CUÁNDO CONVIENE CONSULTAR

Para pacientes

Si la dificultad persiste, afecta tu día o se acompaña de ronquidos intensos, pausas respiratorias o somnolencia peligrosa.

Para profesionales

La higiene del sueño es una base. Si el problema persiste, evalúe comorbilidades, otros trastornos del sueño y TCC-I.