

# Guía de Higiene del Sueño: Recomendaciones para Dormir Mejor

## ¿Qué es la Higiene del Sueño?

La higiene del sueño es un conjunto de recomendaciones sobre hábitos, comportamientos y factores ambientales que pueden ayudar a mejorar la calidad y duración del sueño.[\[1\]](#)[\[2\]](#) Estas prácticas están diseñadas para promover un sueño saludable y prevenir problemas de sueño.

### Es importante saber que:

- El sueño de calidad es fundamental para la salud física y mental, incluyendo la salud cardiovascular, la función cognitiva, la memoria, el sistema inmunológico y la regulación hormonal[\[1\]](#)
- Los adultos necesitan entre **7 y 9 horas de sueño** por noche para una salud óptima[\[1\]](#)[\[3\]](#)
- La higiene del sueño es útil para promover hábitos saludables y prevenir problemas de sueño
- Si tiene insomnio crónico (dificultad para dormir que dura más de 3 meses), la higiene del sueño sola generalmente no es suficiente; consulte con su médico sobre tratamientos más efectivos como la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I)[\[4\]](#)[\[5\]](#)

## Recomendaciones de Higiene del Sueño

### 1. Mantenga un Horario Regular de Sueño

**Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días**, incluyendo fines de semana y días festivos.[\[1\]](#)[\[6\]](#)

- La regularidad del horario de sueño-vigilia es una de las recomendaciones más importantes
- Mantener horarios irregulares confunde el reloj interno de su cuerpo (ritmo circadiano)
- Levantarse a la misma hora cada mañana es especialmente importante para regular su ciclo de sueño
- Evite "recuperar" sueño los fines de semana durmiendo muchas horas más de lo habitual

### 2. Cree un Ambiente Óptimo para Dormir

Su dormitorio debe ser un lugar que invite al sueño:[\[1\]](#)[\[3\]](#)[\[6\]](#)

#### **Oscuridad:**

- Mantenga su habitación lo más oscura posible
- Use cortinas opacas o persianas que bloqueen la luz
- Cubra o apague luces de dispositivos electrónicos (relojes, cargadores)

#### **Temperatura:**

- Mantenga una temperatura fresca y confortable (generalmente entre 18-21°C)
- Una habitación demasiado caliente o fría puede interferir con el sueño

#### **Ruido:**

- Reduzca el ruido lo máximo posible
- Considere usar tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si hay ruidos que no puede controlar

#### **Comodidad:**

- Use un colchón y almohadas cómodos
- Mantenga la ropa de cama limpia y agradable

#### **Ventilación:**

- Asegure una buena ventilación en la habitación[\[7\]](#)

### 3. Reserve la Cama Solo para Dormir y la Intimidad Sexual

**No use la cama para otras actividades** como ver televisión, trabajar, estudiar, usar el teléfono móvil o comer.[\[5\]](#)[\[6\]](#)

- Esto ayuda a que su cerebro asocie la cama con el sueño
- Si no puede dormir después de 15-20 minutos, levántese y vaya a otra habitación a hacer algo relajante hasta que tenga sueño, luego regrese a la cama
- Evite quedarse en la cama despierto/a dando vueltas y preocupándose

### 4. Limite la Exposición a Pantallas Antes de Dormir

**Evite el uso de dispositivos electrónicos (teléfono móvil, tableta, ordenador, televisión) al menos 1 hora antes de acostarse.**[\[1\]](#)[\[3\]](#)

- La luz azul de las pantallas puede suprimir la producción de melatonina (la hormona del sueño)
- El contenido estimulante (redes sociales, noticias, videojuegos) puede activar su mente y dificultar el sueño

- El uso de redes sociales está asociado con menor duración del sueño[\[8\]](#)

## 5. Evite o Limite la Cafeína

### **Limite el consumo de cafeína, especialmente después del mediodía.[\[1\]\[3\]\[4\]](#)**

- La cafeína puede permanecer en su cuerpo durante 6-8 horas o más
- Fuentes de cafeína incluyen: café, té, refrescos de cola, bebidas energéticas, chocolate
- Si tiene problemas de sueño, considere eliminar la cafeína por completo o consumirla solo por la mañana
- Algunas personas son más sensibles a la cafeína que otras

## 6. Evite o Limite el Alcohol

### **Evite el alcohol, especialmente en las 3-4 horas antes de acostarse.[\[1\]\[3\]\[4\]\[9\]](#)**

- Aunque el alcohol puede ayudar a quedarse dormido inicialmente, **fragmenta el sueño** y reduce su calidad
- El alcohol suprime el sueño REM (sueño profundo reparador)
- El consumo excesivo de alcohol está fuertemente asociado con dificultades del sueño[\[9\]](#)
- Puede causar despertares nocturnos y sueño no reparador

## 7. Evite la Nicotina

### **Evite fumar o usar productos con nicotina, especialmente cerca de la hora de acostarse.[\[1\]\[3\]\[4\]](#)**

- La nicotina es un estimulante que puede dificultar quedarse dormido
- Los fumadores tienden a tener un sueño más ligero y fragmentado
- La abstinencia de nicotina durante la noche puede causar despertares

## 8. Evite Comidas Pesadas Antes de Dormir

### **No coma comidas abundantes o pesadas en las 2-3 horas antes de acostarse.[\[1\]\[4\]](#)**

- Las comidas pesadas pueden causar malestar digestivo que interfiere con el sueño
- Evite alimentos picantes, grasos o muy condimentados por la noche
- Si tiene hambre antes de dormir, tome un refrigerio ligero
- Limite los líquidos antes de acostarse para reducir las visitas al baño durante la noche[\[3\]](#)

## 9. Haga Ejercicio Regularmente

**El ejercicio regular mejora la calidad del sueño**, pero tenga en cuenta el momento del día.[\[1\]](#)[\[4\]](#)[\[9\]](#)[\[10\]](#)

- Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días
- El ejercicio regular está asociado con mejor calidad y duración del sueño
- **Evite el ejercicio intenso en las 2-3 horas antes de acostarse**, ya que puede ser estimulante
- El ejercicio por la mañana o por la tarde es ideal
- Incluso caminar regularmente puede mejorar el sueño

## 10. Expóngase a la Luz Natural Durante el Día

**La exposición a la luz natural durante el día ayuda a regular su ritmo circadiano.**[\[3\]](#)[\[7\]](#)

- Salga al exterior durante el día, especialmente por la mañana
- Abra las cortinas para dejar entrar la luz natural
- La falta de exposición a la luz solar está asociada con menor duración del sueño[\[7\]](#)
- Por la noche, reduzca la exposición a luces brillantes

## 11. Limite las Siestas

**Si necesita dormir siesta, hágalo de forma estratégica.**[\[4\]](#)[\[5\]](#)[\[6\]](#)

- Evite las siestas si tiene dificultad para dormir por la noche
- Si toma siesta, límítela a **20-30 minutos máximo**
- Evite las siestas después de las 3 de la tarde
- Las siestas largas o tardías pueden interferir con el sueño nocturno

## 12. Establezca una Rutina Relajante Antes de Dormir

**Cree una rutina de relajación de 30-60 minutos antes de acostarse.**[\[1\]](#)

Actividades relajantes pueden incluir:

- Leer un libro (en papel, no en pantalla)
- Tomar un baño o ducha tibia
- Escuchar música suave o sonidos relajantes

- Practicar técnicas de relajación (respiración profunda, relajación muscular progresiva)
- Meditación o mindfulness
- Escribir en un diario

**Evite actividades estimulantes** como discusiones, trabajo estresante, noticias perturbadoras o redes sociales.

### 13. Maneje el Estrés y las Preocupaciones

**El estrés y la ansiedad son causas comunes de problemas de sueño.**[\[4\]](#)[\[11\]](#)

- Practique técnicas de manejo del estrés durante el día
- Si las preocupaciones le mantienen despierto/a, escriba una lista de pendientes o preocupaciones antes de acostarse para "sacarlas de su mente"
- Reserve un "tiempo de preocupación" durante el día, no en la cama
- Considere prácticas contemplativas como la meditación[\[1\]](#)

### 14. Mantenga un Peso Saludable

**La obesidad está asociada con dificultades del sueño** y trastornos como la apnea del sueño.[\[9\]](#)[\[10\]](#)

- Mantener un peso saludable puede mejorar la calidad del sueño
- La pérdida de peso puede reducir los síntomas de apnea del sueño
- Una alimentación equilibrada también contribuye a un mejor sueño

## Resumen de Recomendaciones

Recomendación	Descripción	Ref.
Horario regular	Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[4]</a>
Ambiente óptimo	Habitación oscura, fresca, silenciosa y cómoda	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[5]</a>
Cama solo para dormir	No use la cama para ver TV, trabajar o usar el móvil	<a href="#">[1]</a> <a href="#">[4]</a>
Limitar pantallas	Evite dispositivos electrónicos 1 hora antes de dormir	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[5]</a>

Recomendación	Descripción	Ref.
Limitar cafeína	Evite cafeína después del mediodía	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[3]</a>
Evitar alcohol	No beba alcohol 3-4 horas antes de acostarse	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[6]</a>
Evitar nicotina	No fume, especialmente cerca de la hora de dormir	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[3]</a>
Comidas ligeras	Evite comidas pesadas 2-3 horas antes de acostarse	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[3]</a>
Ejercicio regular	30 minutos de actividad física, pero no cerca de acostarse	<a href="#">[2]</a> <a href="#">[7]</a>
Luz natural	Expóngase a la luz del día, especialmente por la mañana	<a href="#">[5]</a> <a href="#">[8]</a>
Limitar siestas	Máximo 20-30 minutos, antes de las 3 PM	<a href="#">[3]</a> <a href="#">[4]</a>
Rutina relajante	30-60 minutos de actividades tranquilas antes de dormir	<a href="#">[2]</a>
Manejar el estrés	Practique técnicas de relajación y manejo del estrés	<a href="#">[3]</a> <a href="#">[9]</a>
Peso saludable	Mantenga un peso adecuado para mejorar el sueño	<a href="#">[6]</a> <a href="#">[7]</a>

## ¿Cuándo Buscar Ayuda Profesional?

### Consulte con su médico si:

- Tiene dificultad para quedarse dormido o permanecer dormido la mayoría de las noches durante más de 3 meses
- Se despierta sintiéndose cansado/a a pesar de dormir suficientes horas
- Ronca fuertemente, tiene pausas en la respiración durante el sueño, o se despierta jadeando
- Tiene somnolencia excesiva durante el día que interfiere con sus actividades
- Tiene movimientos inusuales durante el sueño
- Las recomendaciones de higiene del sueño no mejoran su sueño después de varias semanas

## Tratamientos Efectivos para el Insomnio Crónico

Si tiene insomnio crónico (dificultad para dormir que dura más de 3 meses y afecta su funcionamiento diario), es importante saber que:

**La terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) es el tratamiento de primera línea recomendado, no los medicamentos para dormir.**[\[4\]](#)[\[5\]](#)[\[6\]](#)

La TCC-I incluye:[\[4\]](#)[\[6\]](#)[\[12\]](#)

- **Restricción del sueño:** Limitar el tiempo en cama para aumentar la eficiencia del sueño
- **Control de estímulos:** Fortalecer la asociación entre la cama y el sueño
- **Reestructuración cognitiva:** Cambiar pensamientos y creencias poco útiles sobre el sueño
- **Técnicas de relajación:** Reducir la tensión física y mental
- **Higiene del sueño:** Como parte de un programa más amplio

La TCC-I es más efectiva que los medicamentos a largo plazo y sus beneficios son duraderos. [\[4\]](#)[\[6\]](#) Pregunte a su médico sobre cómo acceder a este tratamiento.

### Mensajes Clave para Recordar

- El sueño de calidad es esencial para la salud física y mental
- Los adultos necesitan 7-9 horas de sueño por noche
- Mantener un horario regular de sueño-vigilia es una de las recomendaciones más importantes
- Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina, especialmente cerca de la hora de dormir
- Cree un ambiente de sueño oscuro, fresco y tranquilo
- El ejercicio regular mejora el sueño, pero evite el ejercicio intenso cerca de acostarse
- Limite el uso de pantallas antes de dormir
- Si tiene insomnio crónico, la higiene del sueño sola no es suficiente; consulte sobre la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I)

**Recuerde:** Implementar estos cambios requiere tiempo y consistencia. No espere resultados inmediatos. Dé a su cuerpo varias semanas para adaptarse a los nuevos hábitos. Si los problemas de sueño persisten, consulte con su médico.

### References

1. [Sleep Physiology, Pathophysiology, and Sleep Hygiene](#). Baranwal N, Yu PK, Siegel NS. Progress in Cardiovascular Diseases. 2023 Mar-Apr;77:59-69. doi:10.1016/j.pcad.2023.02.005.
2. [Insomnia](#). Perlis ML, Posner D, Riemann D, et al. Lancet (London, England). 2022;400(10357):1047-1060. doi:10.1016/S0140-6736(22)00879-0.
3. [Life's Essential 8: Optimizing Health in Older Adults](#). Kumar M, Orkaby A, Tighe C, et al. JACC. Advances. 2023;2(7):100560. doi:10.1016/j.jacadv.2023.100560.
4. [The Management of Chronic Insomnia Disorder and Obstructive Sleep Apnea: Synopsis of the 2019 U.S. Department of Veterans Affairs and U.S. Department of Defense Clinical Practice Guidelines](#). Mysliwiec V, Martin JL, Ulmer CS, et al. Annals of Internal Medicine. 2020;172(5):325-336. doi:10.7326/M19-3575.
5. [Behavioral and Psychological Treatments for Chronic Insomnia Disorder in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline](#). Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, et al. Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine. 2021;17(2):255-262. doi:10.5664/jcsm.8986.
6. [Management of Insomnia](#). Morin CM, Buysse DJ. The New England Journal of Medicine. 2024;391(3):247-258. doi:10.1056/NEJMcp2305655.
7. [Assessing the Daily Association of Sleep Hygiene Behaviours With Sleep: A Between and Within Persons Approach](#). McAlpine T, Mullan B, Clarke PJF. Journal of Behavioral Medicine. 2024;47(2):255-270. doi:10.1007/s10865-023-00448-0.
8. [Lifestyle Factors and Sleep Health Across the Lifespan](#). Dzierzewski JM, Sabet SM, Ghose SM, et al. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(12):6626. doi:10.3390/ijerph18126626.
9. [Association of Changes in Lifestyle With Changes in Sleep Difficulties: An Analysis of 38 400 Participants Over a 16-Year Follow-Up](#). Saltychev M, Juhola J, Ervasti J, et al. BMJ Open. 2021;11(10):e050046. doi:10.1136/bmjopen-2021-050046.
10. [Association of Lifestyle With Sleep Health in General Population in China: A Cross-Sectional Study](#). Zheng YB, Huang YT, Gong YM, et al. Translational Psychiatry. 2024;14(1):320. doi:10.1038/s41398-024-03002-x.
11. [Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors](#). Sejbuk M, Mirończuk-Chodakowska I, Witkowska AM. Nutrients. 2022;14(9):1912. doi:10.3390/nu14091912.
12. [Components and Delivery Formats of Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia in Adults: A Systematic Review and Component Network Meta-Analysis](#). Furukawa Y, Sakata M, Yamamoto R, et al. JAMA Psychiatry. 2024;81(4):357-365. doi:10.1001/jamapsychiatry.2023.5060.