



DR. INTI RODRÍGUEZ
NEUMÓLOGO

CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE NEUMOLOGÍA

MEDIAS DE HIGIENE DE SUEÑO

- **Establecer un horario regular de sueño.** Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso fines de semana.
- **Evitar las siestas durante el día.** Especialmente si son prolongadas o después de las 3 p.m., ya que pueden dificultar conciliar el sueño por la noche.
- **Crear un ambiente propicio para dormir.** Dormitorio oscuro, silencioso, fresco y cómodo. Usar cortinas opacas, tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si es necesario.
- **Limitar el uso de pantallas antes de dormir.** Evitar celulares, tabletas, computadoras y televisión al menos 1 hora antes de acostarse, ya que la luz azul inhibe la melatonina.
- **Evitar estimulantes por la tarde o noche.** No consumir café, té, chocolate, bebidas energéticas o nicotina en las horas previas al sueño.
- **Evitar comidas pesadas antes de dormir.** Las cenas deben ser ligeras y preferentemente 2 a 3 horas antes de acostarse.
- **Limitar el consumo de alcohol.** Aunque inicialmente puede inducir somnolencia, interfiere con las fases profundas del sueño.
- **Realizar actividad física regularmente.** Preferentemente por la mañana o la tarde. Evitar ejercicio vigoroso en las 2-3 horas antes de dormir.
- **Establecer una rutina relajante antes de dormir.** Actividades como leer, tomar un baño tibio o practicar técnicas de relajación (respiración profunda, meditación, etc.).
- **Utilizar la cama solo para dormir.** Evitar trabajar, comer o ver televisión en la cama. Esto ayuda a que el cerebro asocie la cama únicamente con el sueño.
- **No forzarse a dormir.** Si no puede dormir tras 20-30 minutos, levántese y realice una actividad tranquila y sin pantallas hasta sentir sueño nuevamente.
- **Evitar revisar el reloj durante la noche.** Mirar la hora puede aumentar la ansiedad por no dormir y empeorar el insomnio.