



BOLETÍN
DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO.

13 marzo 2026



PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO



CONSIDERACIONES PREVIAS

- ❖ La higiene del sueño es el conjunto de hábitos y condiciones ambientales que favorecen un sueño profundo, reparador y continuo.
- ❖ El sueño es vital para la salud física y mental (regeneración celular, regulación metabólica y hormonal, recarga de vitaminas, regulación emocional).
- ❖ Es probable que la alteración en el sueño sea un síntoma de una condición de base, deberá descartarse y no se automedique.
- ❖ El cerebro ama la predictibilidad, así que los horarios y las rutinas funcionan muy bien. “Desacelerar” el sistema nervioso antes de la hora de descanso también influye de manera positiva.



“Dormir bien es Vivir mejor”

MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

CUÁNDO DUERME

- ❖ Identifique y mantenga sus horarios de sueño regulares, en lo posible rutinas fijas, acostándose a la misma hora y levantándose a la misma hora.
- ❖ Evite las siestas de más de 20–30 minutos durante el día.
- ❖ Evite café o bebidas con cafeína, cerca a la hora de dormir.

DÓNDE DUERME

- ❖ Adecue y disponga un sitio único para dormir donde evite el ruido, la luz, vibraciones fuertes y mantenga una temperatura agradable.
- ❖ Apague pantallas vibrantes 1 hora antes de dormir.
- ❖ No utilice su cama para realizar trabajo mental intenso, es su espacio de descanso.

CÓMO DUERME

- ❖ Evite factores internos como su estado de ánimo, estrés o preocupación.
- ❖ Evite factores externos: ruidos, luz, temperatura.
- ❖ Cuerpo libre de tensiones: intente relajación, estado de salud físico y psicológico.

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA), 2026.

Organización Mundial de la Salud, 2026.

RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR CALIDAD DEL SUEÑO



HORARIO FIJO

Irse a acostar y levantarse a la misma hora todos los días, incluso fines de semana y vacaciones.



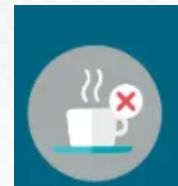
MENOS TIEMPO EN CAMA

Permanecer durante mucho tiempo en cama produce un sueño fragmentado y ligero.



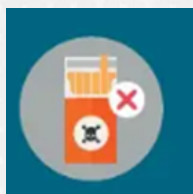
EVITAR LA SIESTA

En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.



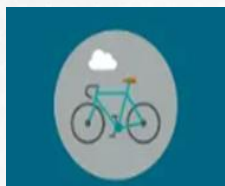
NO CAFÉINA/TÉ

Tomado por la tarde aumenta el estado de alerta y dificulta dormir.



NO ALCOHOL Y TABACO

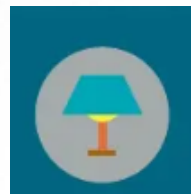
Además de perjudicar la salud, el alcohol empeora el sueño. El tabaco contiene nicotina, estimulante del sistema nervioso.



EJERCÍTATE

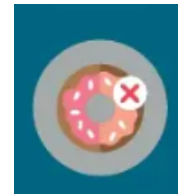
REGULARMENTE

Durante al menos una hora diaria. Esto mejora la eficiencia y el rendimiento físico.



SIÉNTETE CÓMODO

En la medida de lo posible, mantén una temperatura agradable, colchón firme y una almohada que mantenga el cuello recto.



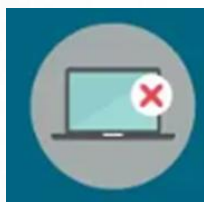
REGULA LO QUE COMES

Tomar algunos alimentos ligeros antes de acostarse puede ayudar a dormir mejor.



DESCANSA

Evitar realizar actividades estimulantes como ver televisión, escuchar radio



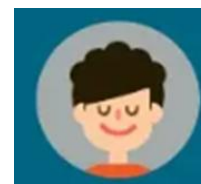
CONTROLA

Evitar situaciones de tensión o estrés antes de irse a la cama.



ENERGÍZATE

Por la mañana expóngase a la luz solar.



CALIDAD DE SUEÑO

Cuanto más estable sea tu horario de sueño, mejor será tu descanso.

Aplicar estas pautas, mejora significativamente la calidad del sueño y tu bienestar general. Si las dificultades persisten, es recomendable consultar con un profesional de la salud para descartar trastornos del sueño.