Higiene del sueño

Hábitos que ayudan a dormir mejor

Te metes en la cama con cansancio de sobra, pero el sueño no llega. O te duermes rápido y a las cuatro ya estás con los ojos abiertos, mirando el techo y calculando cuántas horas te quedan. Dormir mal una noche le pasa a cualquiera; cuando se repite, se nota en el humor, la concentración y la paciencia, y aparece el miedo a la noche siguiente. No existe una receta mágica, pero sí hábitos que le ponen las cosas más fáciles al cuerpo. A ese conjunto se le llama higiene del sueño. No se trata de cumplirlo todo a la perfección, sino de elegir dos o tres cambios y sostenerlos unas semanas.

Para qué te sirve esta ficha

- Conocer los hábitos que más influyen en la calidad del descanso.
- Detectar costumbres que parecen ayudar y en realidad empeoran el sueño.
- Saber cuándo el insomnio necesita algo más que buenos hábitos.

01 — Los hábitos que más cuentan

Ayuda imaginar el sueño como un reloj de arena: desde que te levantas se va llenando una «presión de sueño» que se vacía al dormir. Casi todos estos hábitos sirven para que esa arena esté llena justo a la hora de acostarte.

Horarios regulares

Acuéstate y levántate a la misma hora, también el fin de semana. El reloj interno agradece la rutina más que las horas extra.

Si entre semana te levantas a las 7, intenta no pasar de las 8 el sábado.

Luz por la mañana

La luz natural temprana ajusta el reloj interno y ayuda a tener sueño a una hora razonable por la noche.

Desayunar junto a la ventana o caminar diez minutos al salir de casa.

Pantallas fuera

Deja el móvil una hora antes de dormir. No es solo la luz: los mensajes y las noticias mantienen la mente en guardia.

Cargarlo fuera del dormitorio y usar un despertador normal, para que no sea lo último ni lo primero del día.

El sueño se prepara de día

Moverte un poco, dejar resuelto lo que se pueda y cenar a una hora razonable ayudan a dormir. Un día a medias suele llegar a la cama con el «mañana lo hago todo» dando vueltas.

Una vuelta a pie después de trabajar y cerrar ese correo pendiente antes de las siete.

Cafeína, solo por la mañana
Su efecto dura muchas horas, y también hay cafeína en el té, la cola y las bebidas energéticas. Ojo con el café de rebote: tomar mucho porque has dormido mal puede hacer que esa noche vuelvas a dormir mal.

Descafeinado desde mediodía; si vas con sueño, prueba antes con luz, agua y moverte un poco.

Alcohol y cannabis no son somníferos
Pueden relajarte y hacer que caigas antes, pero fragmentan el sueño y te levantas más cansado. Es fácil entrar en un círculo: consumo para dormir, descanso mal y vuelvo a consumir.

Si te cuesta dormir sin ellos, coméntalo con tu médico o con una psicóloga: tiene salida.

La cama, para dormir
Evita trabajar, comer o ver series en ella. Así el cerebro la asocia con descansar y no con estar alerta.

Contestar correos desde el sofá o la mesa, nunca entre las sábanas.

Si no duermes en 20 minutos, levántate
Quedarte dando vueltas convierte la cama en un lugar de lucha. Haz algo tranquilo y aburrido con poca luz y vuelve cuando tengas sueño. No hace falta cronometrarlo: basta con notar que te estás agobiando.

Ir al salón, doblar ropa o leer unas páginas con luz tenue, y volver cuando pesen los párpados.

Un ritual que acompañe
Dormirse es más fácil cuando te sientes en calma y en compañía. Cambia el móvil por algo que haga de compañía tranquila.

Un libro de papel, música suave, una infusión sin cafeína; a algunas personas leer en la cama les devuelve la calma de los cuentos de la infancia.

Siestas, cortas y pronto
Una siesta breve después de comer no suele estorbar; una larga o a última hora vacía el reloj de arena antes de tiempo.

Veinte minutos en el sofá, no dos horas en la cama.

02 – Cuando la cabeza no se apaga

1. **Un rato para pensar, antes de acostarte.** Reserva cada tarde un tiempo sin estímulos, como un paseo sin cascos o unas líneas en una libreta, para que lo pendiente aparezca entonces y no al apagar la luz. Si te pasas el día tapando la preocupación con pantallas y ruido, en la cama, donde ya no hay nada que la tape, vuelve con más fuerza.
2. **No mires la hora.** Calcular cuánto te queda por dormir dispara la alarma. Gira el reloj y deja el móvil lejos.
3. **Deja de intentar dormir.** Dormirse es involuntario, como enamorarse o tener hambre. Es como la persona que se empeña en dormir a un bebé: cuanto más insiste, más tensión nota el bebé. Proponte solo descansar con los ojos cerrados; al soltar el esfuerzo, a menudo llega.
4. **Respira más lento.** Alarga la espiración varias veces seguidas. Ayuda a que el cuerpo salga del modo alerta.

5 **Sé amable con la mañana.** Aunque hayas dormido poco, levántate a tu hora y evita las siestas largas: así recuperas el ritmo antes y esa noche tendrás más presión de sueño.

03 – Si te despiertas de madrugada

Despertarse un par de veces por la noche es normal; lo que suele alargar el desvelo es mirar la hora, coger el móvil «solo un momento» o ponerse a resolver problemas a oscuras. A las cuatro de la mañana todo parece más grave que a las diez.

Si te desvelas, recuérdate que esa hora no es buena para decidir nada. Si la cabeza se dispara, apunta en dos palabras lo que te preocupa en un papel de la mesilla y dile «mañana lo miro». Si pasa un buen rato y estás cada vez más inquieto o inquieta, levántate un momento y vuelve cuando notes sueño.

04 – Errores frecuentes

- Probar el remedio número cincuenta y uno: si llevas meses sumando infusiones, apps y trucos sin éxito, quizá el problema sea ya la lucha por dormir.
- Vivir pendiente de la puntuación de sueño del reloj o del móvil: un número bajo puede convencerte de que tendrás un mal día aunque te hayas levantado bien.
- Confundir dormir poco con preocuparte por lo poco que duermes: a veces pesa más el miedo a la noche que las horas perdidas.
- Usar estas pautas como normas para sentirte culpable si un día te las saltas.
- Empezar, subir o dejar pastillas o suplementos para dormir por tu cuenta: eso se decide con tu médico.

05 — Diario de sueño de una semana

Rellénalo cada mañana durante siete días, sin obsesionarte con la exactitud. Te ayudará a ver patrones y, si consultas, será muy útil para tu médico o tu psicóloga.

Día	Hora de acostarme y de levantarme	Cuánto tardé en dormirme	Despertares	Café, alcohol, pantallas, siesta	Descanso (0-10)

Cuándo pedir ayuda

Si el insomnio dura semanas, te afecta durante el día o va unido a ansiedad, tristeza o consumo de alcohol o cannabis para dormir, consúltalo con tu médico: tiene tratamiento, y la terapia psicológica específica para el insomnio suele ayudar mucho. No empieces ni dejes medicación para dormir sin su indicación.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: Insomnio y ansiedad · Estrés y burnout