

## Desafíese con 5 pasos para dormir mejor



¿Duerme lo suficiente? Los expertos recomiendan que los adultos duerman al menos 7 horas de calidad cada noche. En todo mundo, aproximadamente 1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente.\*

Dormir bien con regularidad ayuda a sentirse bien y a funcionar mejor durante el día, y favorece la salud y el bienestar a largo plazo. De hecho, el sueño es esencial para la salud física y la función inmunitaria. También contribuye en gran medida al bienestar emocional y a la salud mental, ya que ayuda a aliviar el estrés, la depresión y la ansiedad.

Aquí tiene una hoja de trabajo que lo ayudará a adoptar una buena higiene del sueño. Complétela y desafíese a dormir mejor.

### Paso 1: Haga un inventario rápido de sus hábitos de sueño actuales.

Responda a cada una de las siguientes preguntas basándose en lo que suele ser cierto en su caso la mayoría de los días.

Pregunta	Respuesta
1. ¿Cuánto duerme en promedio por noche?	
2. ¿A qué hora se va a dormir?	
3. ¿A qué hora se levanta?	
4. ¿Se levanta enseguida o demora en hacerlo?	
5. ¿Su habitación está fresca cuando duerme?	
6. ¿Le parecen cómodas la cama y la ropa de cama?	
7. ¿Utiliza la cama para algo más que dormir y tener relaciones sexuales?	

## Paso 2: Haga un inventario rápido de su tiempo y sus compromisos.

Responda a cada una de las siguientes preguntas basándose en lo que suele ser cierto en su caso la mayoría de los días.

Pregunta	Respuesta
1. ¿Cuánto tiempo necesita para prepararse por la mañana?	
2. ¿Cuánto tiempo necesita para prepararse para ir a dormir?	
3. ¿Cuánto tiempo dedica a ocuparse de sus responsabilidades (como trabajo, familia y tareas domésticas)?	
4. ¿Con qué frecuencia hace ejercicio y a qué hora del día?	
5. ¿Cuánta cafeína o alcohol consume durante el día? ¿Cuándo?	
6. ¿A qué horas del día come?	
7. ¿Qué hace 30 minutos antes de ir a dormir?	

## Paso 3: Considere estos consejos para tener una buena noche de sueño.

La mente y el cuerpo se adaptan mejor a un horario de sueño regular. Seguir una rutina diaria también puede ayudar, ya que le da al cuerpo señales horarias a lo largo del día.

¿Cuántos de los siguientes consejos para dormir bien practica ya?

Consejo	Sí/No
1. Cree un entorno cómodo para dormir, incluida la ropa de cama, mantener fresca la zona y reducir o bloquear la luz y el ruido.	
2. Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas.	
3. Reciba 30 minutos de luz natural al día; por ejemplo, abriendo las ventanas, sentándose al aire libre o utilizando una caja de fototerapia.	
4. Coma a la misma hora todos los días.	
5. Practique una actividad diaria regular.	
6. Relájese durante al menos 30 minutos antes de acostarse; por ejemplo, leyendo un libro o realizando otra actividad que le dé tranquilidad.	
7. Limite la cafeína y el alcohol, sobre todo por la noche, ya que ambos pueden alterar el sueño.	

## Paso 4: Cree un plan.

Tenga en cuenta todo lo anterior a fin de elaborar un plan para dormir mejor.

Mi plan	Mi objetivo
1. Todos los días, debo levantarme a las	
2. Mi rutina para ir a dormir incluye	
3. Cada noche, debo irme a la cama a las	
4. Cada noche, debo empezar a relajarme a las	
5. Cada día, puedo obtener luz natural (abriendo las persianas, dando un paseo)	
6. Cada día, necesito esta cantidad de tiempo para cumplir con mis responsabilidades y compromisos, como el trabajo, la familia y las tareas domésticas	
7. Otras formas de ayudarme a dormir mejor son las siguientes:	

## Paso 5: Desafíese a dormir mejor: establezca objetivos y haga un seguimiento de su progreso semanal.

Siga su plan y registre su progreso. Le proporcionamos un espacio adicional para que pueda agregar otros objetivos.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>SEMANA 1</b>	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____
<b>SEMANA 2</b>	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____
<b>SEMANA 3</b>	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____
<b>SEMANA 4</b>	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> Me desperté a horario. <input type="checkbox"/> Me relajé antes de ir a dormir. <input type="checkbox"/> Me fui a dormir a horario. <input type="checkbox"/> Disfruté de la luz natural. <input type="checkbox"/> _____ _____

**Tenga en cuenta:** Si siente cansancio constante durante el día a pesar de dormir suficiente por la noche, pídale ayuda a un médico o a un especialista del sueño.

### Material de referencia

Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.

Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.

Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). Dec. 8, 2023.

State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

