

Empoderamiento  
de la mente.  
Fortalecimiento  
del cuerpo.  
Inspiración  
de la creatividad.

- A. Mantenga un horario regular de sueño. Acuéstese y despiértese a la misma hora cada día.
- B. Asegúrese de que su dormitorio sea silencioso, oscuro y cómodo. Si la luz exterior o del sol perturba su sueño, pruebe utilizar cortinas/persianas que bloqueen la luz.
- C. Use la cama sólo para dormir y tener relaciones íntimas, no para merendar, escuchar la radio o ver la televisión.
- D. Trate de evitar el uso de libros electrónicos, luces LED o computadoras mientras esté en la cama. Estos elementos pueden emitir luz azul, un estimulante que podría dificultarle conciliar el sueño.
- E. Hacer ejercicio es fabuloso, pero no demasiado tarde en el día. Trate de hacer ejercicio al menos 30 minutos la mayoría de los días, pero no más tarde de 2-3 horas antes de su hora de acostarse.
- F. Evite la cafeína y la nicotina. El café, las bebidas colas, ciertos té y el chocolate contienen el estimulante cafeína, y sus efectos pueden demorar hasta 8 horas en desaparecer por completo. Por lo tanto, una taza de café a la tarde puede hacer que sea difícil para usted conciliar el sueño por la noche. La nicotina también es un estimulante, y a menudo hace que los fumadores tengan el sueño liviano. Además, generalmente se despiertan demasiado temprano a la mañana debido a la abstinencia de nicotina.
- G. Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse. Tomar una "copa" o bebida alcohólica antes de irse a dormir puede ayudarle a relajarse, pero puede interferir con su capacidad para conseguir un sueño profundo. También tenderá a despertarse en medio de la noche cuando los efectos del alcohol hayan desaparecido.
- H. Evite comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche. Un refrigerio ligero está bien. Beber mucho líquido por la noche puede hacer que se despierte seguido para orinar. Trate de evitar grandes cantidades de líquido luego de las 6 p. m.
- I. De ser posible, evite los medicamentos que retrasan o alteran el sueño. Algunos medicamentos típicamente recetados para el corazón, la presión arterial o el asma, así como algunos remedios sin receta y herbales para la tos, los resfriados o las alergias, pueden alterar los patrones de sueño. Si tiene problemas para dormir, hable con su médico o farmacéutico para ver si alguno de los medicamentos que está tomando podrían estar contribuyendo a su insomnio y pregunte si se pueden tomar en otros momentos durante el día o temprano por la noche.
- J. No duerma siestas después de las 3 p. m. Las siestas pueden ayudar a compensar el sueño perdido, pero las siestas a última hora de la tarde pueden hacer que sea más difícil conciliar el sueño por la noche.
- K. Establezca una rutina antes de acostarse. Trate de tomar un baño caliente de 90 minutos antes de ir a la cama, o trate de leer, meditar, etc.
- L. Tener la televisión, el teléfono celular o la computadora en el dormitorio puede ser una distracción.
- M. Tener un colchón y una almohada confortables puede ayudar a propiciar un buen descanso nocturno. ¿Cuándo fue la última vez que cambió su colchón/almohada?
- N. Las personas que sufren de insomnio a menudo miran el reloj. Gire la cara del reloj para que no esté al alcance de su vista de modo que no se preocupe por la hora al tratar de conciliar el sueño.
- O. Tenga la exposición al sol adecuada. La luz del día es clave para regular los patrones de sueño diarios. Trate de salir para aprovechar la luz solar natural durante, por lo menos, 30 minutos todos los días.
- P. No permanezca despierto en la cama. Si todavía está despierto después de permanecer en la cama durante más de 30 minutos, o si comienza a sentirse ansioso o preocupado, levántese y realice alguna actividad relajante hasta que le dé sueño. La ansiedad por no poder dormir puede hacer más difícil conciliar el sueño. No se quede en la cama cuando se despierte a la mañana.