



## Semana 2 – Cómo dormir mejor en 30 días

**Día 8: Acuéstate sólo cuando tengas sueño.** Te dormirás más fácilmente y dormirás mejor toda la noche si te acuestas cuando tu cuerpo está listo y no cuando el reloj lo indique. *Los niños pequeños no tienen problemas de sueño, les entra sueño y duermen. Como adultos en vez de escuchar a nuestros cuerpos tendemos a pelear con el sueño para imponer creencias, normas, modas y percepciones del sueño. Por lo tanto, prepárate para irte a la cama cuando tengas sueño, no porque el reloj diga que es hora de dormir o porque estás fatigado. Te darás cuenta que te duermes más fácilmente y duermes mejor durante la noche. Para sentirte más somnoliento, también puedes crear una rutina relajante antes de acostarse.*

**Día 9: Crea una zona de amortiguamiento relajante con rituales de sueño.** Haz que tu cuerpo esté listo para dormir haciendo actividades tranquilas. *Estas actividades pueden incluir: leer, escuchar música relajante, estiramientos, bañarte, rezar o meditar. Las actividades excesivamente estimulantes, como el ejercicio aeróbico, hacer trabajo, utilizar un ordenador, jugar videojuegos o mirar programas de televisión estimulantes pueden interrumpir tu sueño. Al tomarte un tiempo cada noche para relajarte, te asegurarás una transición exitosa para dormir.*

**Día 10: Evitar el alcohol cerca de la hora de acostarse.** El alcohol puede hacer que te sientas con sueño pero lo que hace es interrumpir el sueño de calidad.

**Día 11: Cortar la cafeína.** Para la mayoría de las personas, la cafeína se debe evitar entre cuatro y seis horas antes de acostarse.



**Día 12: Deja de fumar y empieza a dormir.** Fumar interrumpe tu sueño de varias maneras. La nicotina es un estimulante. Los efectos respiratorios también pueden provocar ronquidos y apnea del sueño.

**Día 13: Haz ejercicio en el momento adecuado.** El ejercicio puede ayudar a mejorar el sueño, pero el ejercicio vigoroso justo antes de acostarse puede no ser útil.

**Día 14: Disminuye la frecuencia de los viajes al baño para orinar.** Una vejiga llena puede interrumpir su sueño.

*Aprende qué factores pueden contribuir a la necesidad de levantarte durante la noche. Hay algunas causas de la micción nocturna que se pueden controlar. Beber una cantidad excesiva de agua antes de acostarse aumentará la probabilidad de tener que orinar durante la noche. La cafeína, que funciona como un estimulante, también es un diurético suave que puede aumentar la micción. Lo mejor que puedes hacer es reducir la cantidad que bebes por la noche. Esto es especialmente cierto entre las cuatro y seis horas antes de acostarse.*

*¿Cómo volver a dormir? Si te despiertas durante la noche para orinar, intenta minimizar la cantidad de luz a la que te expones. Al usar una pequeña luz nocturna en el baño en lugar de encender la luz principal, puede ser más fácil volver a quedarse dormido.*

*También es mejor limitar tus actividades. Haz un viaje rápido al baño y regresa rápidamente a la cama. Trata de evitar vagar por la casa, tomar un refrigerio o una bebida, o distraerte con otras tareas.*