



# Guía práctica

para lograr

# DORMIR MEJOR



**SaludDar**  
Somos Salud IPS

Medicina  
Integrativa





## ¿TE CUESTA DORMIR O PERMANECER DORMIDO/A?

La privación crónica de sueño puede **aumentar el riesgo** de desarrollar una variedad de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, trastornos del estado de ánimo y dificultades cognitivas.

Por esto, es de vital importancia prestar atención a los problemas de sueño y ahondar en su causa raíz, ya que estos pueden derivarse de factores psicológicos o fisiológicos, e incluso de hábitos relacionados con el estilo de vida.

En esta guía encontrarás una serie de **recomendaciones generales para dormir mejor**, las cuales deben ser aterrizadas al contexto bioindividual de cada persona.



# TODO EMPIEZA EN LA MAÑANA



## Sincronización de horarios

Despertar a la misma hora todos los días ayuda regular tu ritmo circadiano, lo que a su vez puede ayudarte a conciliar el sueño por la noche.

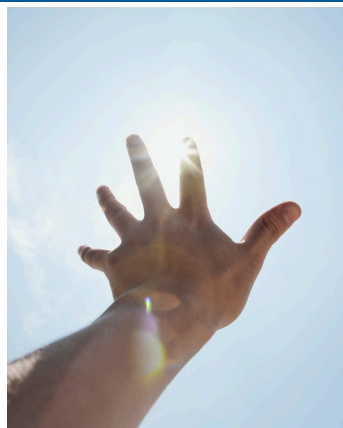


*Elige una hora para despertar que sea realista y trata de cumplirla con consistencia, aunque al principio cueste.*

## Baño de sol

Cuando te expones a la luz natural en la mañana, tu cuerpo se ajusta mejor a la hora del día y es más capaz de reconocer el momento de estar despierto y el momento de dormir.

*Toma 15 minutos de sol, con los brazos o piernas descubiertos.*



## Ejercicio físico

Si tienes problemas de sueño, el mejor momento del día para ejercitarte es en la mañana. Esto aumentará tu energía durante el día y promoverá el cansancio por la noche.

# CONTINÚA EN LA TARDE...



## Café, máximo hasta 2:00 p.m.

La cafeína te mantiene despierto/a al bloquear los receptores de adenosina en el cerebro, y su efecto puede durar hasta 12 horas, dependiendo de factores individuales.



*Recuerda también mantener tu ingesta de café por debajo de 3 tazas.*

## Polo a tierra

Hacer conexión directa con la tierra ayuda a restaurar el equilibrio del organismo, reduce la inflamación y el estrés, y favorece el sueño.

*¿Qué tal si después del almuerzo das un pequeño paseo en el césped con los pies descalzos?*



## Deja el trabajo en el trabajo

Llevar preocupaciones laborales a casa puede aumentar el estrés y la ansiedad, lo que puede dificultar conciliar el sueño.



*Crema una rutina de cierre laboral que puede incluir organizar tu escritorio o espacio de trabajo y hacer una breve reflexión sobre lo que lograste durante el día.*



# FINALIZA EN LA NOCHE



## Cena temprana y ligera

Quando tu cuerpo está ocupado digiriendo una comida pesada, puede dificultar el proceso de conciliación del sueño.



- Incluye proteínas magras y carbohidratos complejos.
- Evita los alimentos muy grasosos.
- Evita el alcohol y la cafeína.

## Adecuación del cuarto

La temperatura, la iluminación, el ruido y otros factores ambientales pueden influir en tu capacidad para conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche.

- Mantén tu habitación lo más oscura posible
- Ajusta a una temperatura fresca y cómoda
- Elimina el desorden



## Límite a pantallas y WiFi

La luz azul de las pantallas puede suprimir la producción de melatonina, y las frecuencias electromagnéticas también pueden afectar el sueño.



- Saca el televisor de la habitación
- Desconéctate de las pantallas al menos 1-2 horas antes de dormir.

# PRUEBA TAMBIÉN CON ESTOS **HÁBITOS**:



## **Infusión de manzanilla**

Esta hierba contiene compuestos que actúan como sedantes suaves



## **Baño tibio**

El agua tibia puede relajar los músculos y aliviar la tensión.



## **Aceite de lavanda**

Reconocido por su capacidad para calmar y relajar mente y cuerpo



## **Antifaz y tapones**

Bloquean la luz externa y el ruido que pueden interferir con la calidad del sueño.



## **Meditación**

Aquieta la mente y reduce el ruido mental que puede interferir con el sueño.



## **Ropa holgada**

Hace que te sientas cómodo/a y relajado/a, y promueve un sueño más profundo.





# SUPLEMENTOS

## recomendados

1

### Magnesio

Puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo, facilitando conciliar el sueño.

2

### Potasio

Puede mejorar la eficiencia y la fragmentación del sueño.

Te recomendamos:

[Myoessens](#)

La homeopatía también es una herramienta terapéutica muy valiosa que puede apoyar el tratamiento de trastornos del sueño.

Recuerda agendar tu [consulta médica](#)



 [www.saluddar.com](http://www.saluddar.com)

 +57 3167400103

 Calle 56 N 28-41

Bucaramanga | Colombia