

Pautas básicas de higiene del sueño

Guía práctica para crear una rutina de
descanso más saludable



Suenia

Dormir bien también se entrena

Dormir bien es una necesidad biológica básica. Cuando el descanso falla, no solo notas más cansancio: también puede verse afectada tu concentración, tu estado de ánimo, tu rendimiento diario e incluso tu bienestar general. En adultos, lo recomendable es dormir al menos 7 horas al día, y además procurar que ese sueño sea regular y de buena calidad.

La higiene del sueño es el conjunto de hábitos que ayudan a que tu cuerpo y tu mente reconozcan mejor cuándo es momento de activarse y cuándo es momento de descansar. No se trata de hacerlo todo perfecto ni de cambiar tu vida de un día para otro. Se trata de introducir pequeñas mejoras sostenidas en el tiempo.

Esta guía está pensada para ayudarte a revisar tus rutinas, detectar errores frecuentes y empezar a construir un descanso más saludable, realista y, sobre todo, sostenible.



¿Qué entendemos por higiene del sueño?

La higiene del sueño reúne todos aquellos hábitos y condiciones que favorecen un mejor descanso. Incluye aspectos como acostarte y levantarte a horas parecidas, reducir el uso de pantallas antes de dormir, cuidar el ambiente de tu dormitorio, evitar estimulantes al final del día y crear una rutina nocturna que ayude a bajar el ritmo.

Aunque pueda parecer algo simple, estos factores influyen mucho más de lo que parece. Cuando los horarios cambian constantemente, la cama se convierte en lugar de trabajo o entretenimiento, o llegas a la noche con demasiada activación, el cuerpo tiene más dificultades para entrar en modo descanso.

Cuidar la higiene del sueño no garantiza por sí sola resolver todos los problemas de descanso, pero sí es el primer paso para mejorar y para entender si lo que te ocurre responde a una mala rutina o a algo que conviene valorar con más detalle.



5 pautas clave para... empezar a dormir mejor

01 MANTÉN HORARIOS REGULARES

Intenta acostarte y levantarte a horas similares cada día. Cuanto más estable sea tu horario, más fácil será que tu cuerpo regule su propio ritmo de sueño. Además, evita grandes diferencias entre semana y fin de semana.

02 BUSCA LUZ NATURAL POR LA MAÑANA

Exponerte a la luz natural al empezar el día ayuda a tu organismo a sincronizar mejor el reloj interno. Salir un rato al exterior a tomar el café, abrir ventanas o empezar la mañana con luz natural puede marcar una diferencia importante.

03 CUIDA DE TU DORMITORIO

La habitación debe ser un espacio que invite al descanso. Lo ideal es que sea silenciosa, oscura, cómoda y con una temperatura fresca o agradable. Cuantos menos estímulos haya en ella, mejor.

04 REDUCE PANTALLAS ANTES DE ACOSTARTE

Apagar el móvil, la tablet, el ordenador o la televisión al menos 30 minutos antes de dormir puede ayudarte a bajar la activación y facilitar la conciliación del sueño.

05 CREA UNA RUTINA DE DESCONEXIÓN

Tu cuerpo no cambia de “modo productividad” a “modo descanso” en segundos. Repetir cada noche una pequeña secuencia tranquila puede ser muy útil: lavarte la cara, leer unas páginas, tomar una infusión, preparar la habitación o hacer respiraciones lentas.

5 pautas clave para... marcar la diferencia

06 EVITA ESTIMULANTES AL FINAL DEL DÍA

La cafeína y la nicotina pueden dificultar el sueño si se consumen por la tarde o noche. Si notas que te cuesta dormir, revisar este punto suele ser una de las medidas más útiles.

07 CENA LIGERO Y CON TIEMPO

Las comidas copiosas o muy tardías pueden interferir con el descanso. También conviene evitar beber demasiados líquidos justo antes de acostarte. Eso puede hacer que te despiertes durante la noche.

08 MUEVETE DURANTE EL DÍA

La actividad física regular ayuda a dormir mejor, pero es preferible no dejar el ejercicio intenso para las horas previas a acostarte. El objetivo es llegar a la noche con sensación de cansancio saludable, no con el cuerpo todavía activado.

09 RESERVA LA CAMA PARA DORMIR

Trabajar, comer, ver series o pasar mucho tiempo con el móvil en la cama debilita la asociación entre cama y descanso. Cuanto más clara sea esa asociación, más fácil será conciliar el sueño.

10 SI NO TE DUERMES, NO LO FUERCES

Si llevas un rato en la cama y no consigues dormirte, es mejor levantarte, ir a otra habitación y hacer una actividad tranquila con poca luz hasta que vuelva el sueño. Quedarte dando vueltas suele generar más frustración y, en su defecto, más activación.

Hábitos que empeoran el descanso sin que te des cuenta

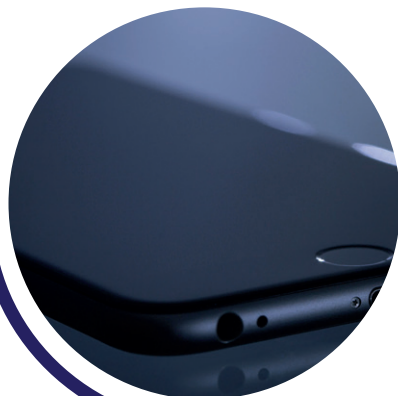
A veces no hay un solo problema, sino varios pequeños hábitos que, repetidos cada día, terminan afectando mucho al sueño. Entre los errores más habituales están cambiar constantemente la hora de acostarse, cenar demasiado tarde, usar el móvil hasta el último minuto, tomar café por la tarde, pasar demasiado tiempo en la cama despierto o intentar recuperar el sueño perdido durmiendo muchas horas el fin de semana.

También es frecuente confundir cansancio con preparación real para dormir. Puedes sentirte agotado, pero seguir mentalmente acelerado. Por eso no basta con “caer rendido”: el descanso suele mejorar cuando cuidas también la transición entre el día y la noche.

La buena noticia es que no necesitas cambiarlo todo de golpe. Identificar dos o tres hábitos que hoy están perjudicando tu descanso ya puede ser un muy buen comienzo.



Tu plan nocturno de 30 minutos



30 minutos antes de dormir

Empieza a bajar revoluciones. Reduce la luz, apaga pantallas o deja de mirar contenidos estimulantes. Dale a tu cerebro la señal de que el día está terminando.

20 minutos antes de dormir

Haz una actividad tranquila y repetible: higiene personal, lectura ligera, respiraciones pausadas o una breve rutina de relajación. Lo importante es que sea algo sencillo y sostenible en el tiempo.



10 minutos antes de dormir

Deja preparada la habitación: persianas o cortinas cerradas, temperatura agradable, móvil en silencio o fuera del alcance, y todo listo para no tener que volver a activarte.

Al acostarte

No intentes forzar el sueño. Acuéstate cuando notes sueño y deja que el cuerpo haga su parte. Cuanto más natural sea el proceso, mejor.



Checklist diario de higiene del sueño

Descarga este checklist y evalúa tu progreso diario

Mañana

- Me he levantado a una hora parecida a la habitual
- He recibido luz natural por la mañana
- He empezado el día sin retrasar demasiado mi activación

Durante el día

- He mantenido algo de actividad física o movimiento
- He evitado tomar cafeína al final del día
- No he hecho una siesta larga o demasiado tarde
- He mantenido horarios razonablemente estables

Tarde-noche

- He cenado sin exceso y con tiempo antes de acostarme
- He reducido pantallas antes de dormir
- He bajado el ritmo durante los últimos 30 minutos del día
- He preparado mi dormitorio para descansar mejor
- Me he acostado a una hora similar a la habitual

Cómo me he sentido

- Hoy me he dormido con relativa facilidad
- No me he despertado demasiadas veces durante la noche
- Me he levantado con sensación de descanso
- No he tenido somnolencia excesiva durante el día

Resultado orientativo

De 12 a 16 checks: buena base de hábitos

De 8 a 11 checks: hay margen claro de mejora

De 0 a 7 checks: conviene revisar tu rutina con más atención

No busques hacerlo perfecto. Busca ser constante.

Cuándo conviene consultar con un profesional

La higiene del sueño ayuda mucho, pero no todo problema de descanso se resuelve solo con hábitos. Si llevas meses durmiendo mal, si el problema afecta claramente a tu vida diaria o si has intentado mejorar tus rutinas sin notar cambios, conviene pedir ayuda profesional.

También es importante consultar si presentas señales de alerta como somnolencia excesiva durante el día, despertares frecuentes con sensación de ahogo, ronquidos intensos o pausas en la respiración observadas por otra persona. En esos casos, no conviene normalizar lo que puede requerir una valoración más específica.

Señales a las que conviene prestar atención

- Te despiertas cansado casi todos los días
- Te cuesta concentrarte por falta de descanso
- Llevas meses durmiendo mal
- Roncas fuerte con frecuencia
- Alguien ha notado pausas en tu respiración mientras duermes
- Tienes mucho sueño durante el día



Dormir mejor empieza por observar tus hábitos

Dormir bien no suele depender de una solución rápida, sino de una suma de pequeñas decisiones diarias. Un horario más estable, menos estimulación por la noche, un entorno más adecuado y una rutina más amable contigo mismo pueden ayudarte a mejorar mucho tu descanso.

Y si, aun cuidando estos aspectos, notas que sigues descansando mal, no te despiertas con sensación de recuperación o sospechas que puede haber algo más detrás, en Suenia te ayudamos a valorar tu caso.



¿Quieres saber si tus síntomas pueden estar relacionados con un trastorno del sueño?

Haz el test Suenia y descubre si tu caso requiere de atención médica.

[Hacer el test](#)

Duerme bien, vive despierto

Suenia