



# Dormir bien



# Tu cuerpo necesita dormir

A veces, todos tienen problemas para quedarse o mantenerse dormidos. Si esto sucede durante tiempo prolongado, puede volverse un problema. La falta de sueño de calidad puede afectar tu estado de ánimo o tu capacidad de estar alerta. Si tienes problemas para dormir, habla con tu profesional de la salud.

**Los trastornos del sueño afectan a millones de estadounidenses cada año.**



## ¿Tienes un trastorno del sueño?



**Encierra en un círculo la respuesta que mejor coincida con tu experiencia.**  
Luego, muéstrale los resultados a tu profesional de la salud.

¿Te toma más de 30 minutos conciliar el sueño?

Por lo general | **A veces** | Nunca

¿Te despiertas durante la noche y tienes problemas para volver a dormir?

Por lo general | **A veces** | Nunca

¿Te sientes cansado o estresado durante el día?

Por lo general | **A veces** | Nunca

¿Te resulta difícil sentirte lo suficientemente cómodo para dormir?

Por lo general | **A veces** | Nunca

¿Tienes problemas para concentrarte o enfocarte en las tareas?

Por lo general | **A veces** | Nunca

¿Te molestan fácilmente?

Por lo general | **A veces** | Nunca



## ¿Cuánto sueño necesito?

Un adulto sano necesita **entre 7 y 9 horas** de sueño cada noche para sentirse alerta durante el día. Algunas personas necesitan menos horas de sueño y otras necesitan más.

# Cómo dormir bien

Si cambias algunos de tus hábitos, es posible que duermas mejor.



## Cuándo comer

- No comas comidas pesadas demasiado cerca de la hora de acostarte.
- No bebas alcohol tarde en la noche.
- Mantente alejado de las bebidas que contienen cafeína durante la tarde.



## Haz que su habitación sea silenciosa, oscura y cómoda

- Utiliza tapones para los oídos o un ventilador suave para cubrir el ruido ambiental.
- Oscurece la habitación con cortinas pesadas o usa una máscara de ojos para dormir.
- Mantén la habitación a una temperatura agradable.



## Practica buenos hábitos de sueño

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
- Si no puedes dormir, lee un libro o escucha música tranquila.
- Intenta no dormir siesta durante el día, especialmente después de las 3 de la tarde.



## Relájate al final del día

- Practica actividades relajantes, como hacer yoga, tejer o leer.
- Evita ver televisión o utilizar computadoras antes de acostarte.
- Toma un baño o una ducha caliente para relajarte antes de acostarte.



## Haz ejercicio para mejorar el sueño

- Ejercitarse durante el día puede mejorar el sueño nocturno.
- Intenta hacer, al menos, 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- Intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte. Esto podría dificultar el sueño.



# Lleva un diario de sueño

Utiliza este diario para aprender sobre tus hábitos diarios de sueño. Registra tus respuestas a las preguntas todos los días durante una semana. Cuando hayas completado el diario, llévalo contigo a tu próxima visita de atención médica.

<b>Mi diario de sueño</b>	<b>Dom</b>	<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Miér</b>	<b>Jue</b>	<b>Vie</b>	<b>Sáb</b>
<b>Hora en que me acosté:</b>							
<b>Cantidad de minutos que me tomó conciliar el sueño:</b>							
<b>Cantidad de veces que me desperté durante la noche:</b>							
<b>Si me desperté, por cuánto tiempo me quedé despierto:</b>							
<b>Cantidad total de horas que dormí hoy:</b>							
<b>Hora en que desperté:</b>							
En una escala del 1 al 5, califica lo siguiente:							
<b>Nivel de estrés a la hora de acostarte</b> (1 = muy tenso, 5 = muy relajado)							
<b>La mente a la hora de acostarte</b> (1 = muy activa, 5 = muy tranquila)							
<b>Qué tan bien dormí</b> (1 = mal, 5 = excelente)							
<b>Qué tan descansado me sentí cuando desperté en la mañana</b> (1 = no descansado, 5 = descansado)							





## ¿Qué te mantiene despierto?

Coloca una marca de verificación al lado de las preguntas que puedes responder con un "sí". Habla con tu profesional de la salud sobre los elementos que marcaste. Él o ella podría sugerir algunos cambios sencillos en tus hábitos u horario. Estos cambios podrían ayudar a mejorar tu sueño.

- ¿Piensas en tu día cuando intentas quedarte dormido?
- ¿Ves televisión o utilizas una computadora antes de acostarte?
- ¿Te despiertas debido a la congestión nasal o a un silbido al respirar?
- ¿Roncas?
- ¿Sufres de dolor de espalda?
- ¿Comes poco antes de acostarte?
- ¿Bebes alcohol por la noche?
- ¿Bebes café, té o refresco?
- ¿Consumes tabaco?
- ¿Tu trabajo te impide mantener horarios de sueño regulares?
- ¿Viajas a menudo entre diferentes zonas horarias?
- Otros \_\_\_\_\_



### Medicinas y sueño

Habla con tu profesional de la salud si tomas medicinas o suplementos y tienes problemas para dormir. No dejes de tomar ninguna medicina recetada sin consultar primero con tu profesional de la salud.



### ¿Y las píldoras para dormir?

Las píldoras para dormir pueden ayudar si tienes problemas para dormir. Asegúrate de hablar con tu profesional de la salud antes de tomar cualquier medicina o suplemento para dormir.



Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.  
VV-MED-115786 ©2021 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.

*Lilly*