



Mantén un patrón de sueño más saludable



© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados.
Se prohíbe el uso no autorizado. WF_869007 07/025

Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.

LECCIÓN PARA MANTENER UN PATRÓN DE SUEÑO MÁS SALUDABLE | Descripción general de la lección

Bienvenida

- Información sobre los antecedentes y necesidades urgentes de la comunidad
- Objetivos del programa

Lección de salud

- ¿Qué ocurre cuando duermes?
- ¿De qué manera influye el sueño en tu salud cardíaca?
- Hábitos de sueño saludables

Reflexión final

- Cierre/llamada a la acción
- Recursos en línea



Para lograr que todos se concentren, lee la descripción general de la lección.

Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección de hoy, podrás compartir la siguiente información con tu familia y con tus amigos:

- La importancia de dormir bien
- Cómo el sueño puede afectar la salud cardíaca/los factores de riesgo
- Formas de mejorar la higiene del sueño/los hábitos de sueño



Revisa la información de la diapositiva.

¿QUÉ OCURRE CUANDO DUERMES?: los beneficios de un buen patrón de sueño

Un patrón de sueño saludable es importante para el funcionamiento cognitivo, el estado de ánimo, la salud mental, cardiovascular y metabólica. Una cantidad y calidad de sueño adecuadas también contribuyen a reducir el riesgo de accidentes y lesiones causados por la somnolencia y la fatiga, incluidos los accidentes laborales y automovilísticos.

- Dormir permite que el cuerpo se recupere y repare las células, los tejidos y los vasos sanguíneos.
- Descansar adecuadamente puede ayudar a tener una mejor función cerebral, que incluye el estado de alerta, la toma de decisiones, el enfoque, el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas.
- Dormir bien también puede reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas y reforzar el sistema inmunitario.



Revisa la información de la diapositiva.

LAS DESVENTAJAS DE DORMIR MAL: **privación del sueño**

- La privación del sueño puede consistir en no dormir las horas suficientes o no tener un sueño reparador.
- Un sueño de mala calidad puede aumentar los riesgos de padecer Alzheimer y otras enfermedades progresivas.
- Dormir mal también puede afectar el apetito, causar estrés y provocar aumento de peso, todos aspectos importantes para un estilo de vida saludable desde el punto de vista cardíaco.
- Con el tiempo, dormir mal también puede derivar en hábitos poco saludables que pueden perjudicar al corazón, como mayores niveles de estrés, menos motivación para realizar actividad física y elecciones alimentarias poco saludables.



5

Hazle las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cuántos de ustedes han sufrido privación de sueño?
- ¿Cómo la falta de sueño puede afectar a su organismo?

Revisa la información de la diapositiva.

TRASTORNOS DEL SUEÑO FRECUENTES

Varios trastornos del sueño frecuentes pueden tener un impacto importante en la salud. Si presentas algún síntoma de un trastorno del sueño, comunícate con un profesional de la salud para obtener un diagnóstico y un posible tratamiento.

- **Insomnio**
El insomnio es la incapacidad para conciliar o mantener el sueño. Esto también puede ocurrir cuando te despiertas varias horas antes de lo previsto y no puedes volver a conciliar el sueño.
- **Narcolepsia**
La narcolepsia es una combinación de somnolencia diurna excesiva y debilidad muscular repentina. Estos “ataques de sueño” pueden producirse en momentos inusuales, como mientras se camina o se realiza otra actividad física.
- **Síndrome de las piernas inquietas (SPI)**
Esta enfermedad, también conocida como la enfermedad de Willis-Ekbom, se produce cuando la persona tiene sensaciones incómodas en las piernas y una necesidad irresistible de moverlas. El SPI puede alterar el sueño, lo que hace difícil conciliarlo y mantenerlo.
- **Apnea del sueño**
La apnea del sueño es cuando la respiración se obstruye y el sueño se interrumpe temporalmente. A menudo, se presenta en forma de ronquidos o jadeos y sonidos de aspiración periódicos.

Revisa la información de la diapositiva.

MALOS HÁBITOS DE SUEÑO: Déficit de sueño

- ¿Tienes déficit de sueño? Es la diferencia entre la cantidad de sueño que necesitas y la que realmente duermes.
 - Por ejemplo, cuando duermes poco entre semana e intentas recuperar el sueño durante el fin de semana.



Revisa la información de la diapositiva.

Lee: Algunos resultados indican que dormir hasta tarde los fines de semana no contrarresta los efectos perjudiciales de no dormir lo suficiente durante el resto de la semana. Quienes intentan ponerse al día con su déficit de sueño tienen más probabilidades de padecer una mala salud cardiovascular.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES: **maximiza tus días**

- Lo que hagas durante el día puede marcar la diferencia en tu ritmo circadiano. Una buena forma de empezar el día es hacer ejercicio por la mañana temprano para activar el cuerpo y la mente.
- Seguir una dieta saludable puede ayudarte a tener un sueño más reparador. Reducir al mínimo el consumo de carnes procesadas, carbohidratos refinados y bebidas azucaradas puede ayudarte a conciliar un sueño más profundo.
- Equilibra tu consumo de calorías y cafeína durante el día. Trata de tomarte la última taza de café más temprano para reducir las interrupciones del sueño.



8



Revisa la información de la diapositiva.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES: modifica tus hábitos con respecto a la tecnología

- ¿Sabías que la luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar tu ritmo circadiano y la producción de melatonina?
- Considera la posibilidad de usar un filtro rojo por la noche para reducir la luz azul de la pantalla de tu teléfono.
- Las alarmas te avisan cuándo debes despertarte, pero también puedes utilizarlas para saber cuándo debes dormir. Reserva un tiempo al final de la noche para relajarte antes de dormir.
- ¡Desconéctate antes de acostarte! Carga tus dispositivos o colócalos lo más lejos posible de la cama para evitar la tentación de conectarte a última hora de la noche.



9



Dile lo siguiente al grupo: ¿A cuántos de nosotros nos gusta tomar el teléfono y mirar las redes sociales antes de acostarnos?

Revisa la información de la diapositiva.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES: crea momentos de conciencia plena

- Reduce el estrés antes de acostarte mediante la creación intencional de momentos de conciencia plena para relajarte. Reserva entre 30 minutos y una hora para desconectarte de los aparatos electrónicos y preparar a tu mente para el descanso.
- La meditación puede ser una herramienta poderosa para la conciencia plena. La respiración profunda puede activar la respuesta de relajación y, asimismo, es una forma rápida y sencilla de despejar la mente.
- Escribir un diario es otra forma rápida y sencilla de relajar el cerebro. Esta actividad es tan sencilla como anotar aquello por lo que agradeces o pensar en lo que te preocupa y que puede desestabilizarte o causarte ansiedad.



Revisa la información de la diapositiva.

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Adopta hábitos de sueño más saludables.
- Si presentas síntomas de un trastorno del sueño, programa una cita con un profesional de la salud.
- Reduce al mínimo el tiempo que pasas en dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas, etc.
- Manténnos informados:      
Sigue a [@AmericanHeart](#) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo



Revisa la llamada a la acción de la diapositiva.

Hazle las siguientes preguntas al grupo:

¿De qué manera adoptarán hábitos de sueño más saludables?