

# Duerme bien



¿Sientes que no tienes energía incluso antes de salir de tu casa? No eres el único. **Más de uno de cada tres adultos no duerme de 7 a 9 horas, como se recomienda, cada noche**, lo que puede afectar el cuerpo y la mente.

Realizar algunos pequeños cambios en tus hábitos diarios puede marcar una gran diferencia en tu salud general. Durante cuatro semanas, prueba con tu familia y amigos estos trucos y consejos que sí vale la pena repetir.

## **Semana 1**

**Mantente activo durante el día para disminuir el estrés y dormir mejor.**

- Incorpora actividad física en tu rutina diaria. ¡Caminar sí cuenta! Puede aliviar el estrés, estimular la función cerebral (incluida la memoria y la atención) y ayudarte a dormir mejor durante la noche.
- Prueba la conciencia plena, la meditación o la respiración profunda para lidiar con el estrés.
- Hacer ejercicio muy cerca de la hora de dormir te mantiene despierto; por ende, es mejor si intentas entrenar más temprano durante el día y practicas yoga de relajación en la tarde.

## **Semana 2**

**Establece una rutina nocturna, con una alarma para acostarte incluida.**

- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días para dormir mejor.
- Pon una alarma diaria para irte a la cama. Cuenta hacia atrás entre 7 y 10 horas (según el tiempo de descanso que necesites) desde tu hora ideal para despertarte.
- Elige dormir en vez de hacer una cosa más. Un sueño reparador puede ayudarte a ser más productivo y lograr más durante el día.

## **Semana 3**

**Crea una rutina matutina con una actividad positiva.**

- Comienza tu mañana con una actividad saludable como un paseo corto, una meditación, un diario de gratitud o una sesión de yoga. Esperar con ansias el poder tener unos momentos de "tiempo para mí" podría hacer que sea más fácil levantarse.
- Deja el hábito de posponer la alarma. Seguir durmiendo luego de que suena la alarma puede hacerte más somnoliento durante la mañana.
- Intenta enlazar tus hábitos. Conecta el nuevo hábito con algo que haces automáticamente cada mañana. Por ejemplo, haz algunas posturas de yoga justo después de lavarte los dientes.

## **Semana 4**

**Desconéctate de la tecnología a la hora de dormir.**

- Carga tu teléfono y otros dispositivos lejos de tu cama.
- Intenta leer, escuchar música o ponerte al día con un podcast en lugar de "desplazarte" y "deslizarte" por la pantalla hacia el desvelo. El brillo de la luz azul podría estar saboteando tu ciclo de sueño.
- Cámbiate a una tecnología más básica. Prueba con un reloj despertador al estilo antiguo y mantén un lápiz y una libreta junto a tu cama para que no tomes tu teléfono cuando te llegue la inspiración.

Si has probado todo y aún no puedes dormir bien, es posible que tengas un trastorno del sueño. Habla con tu médico o profesional de la salud.

Obtén más información sobre cómo mejorar tu sueño y tu salud en [heart.org/HealthyForGood](https://heart.org/HealthyForGood)