

ESTRATEGIAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

GATORADE

Dormir lo suficiente es esencial para el rendimiento y la recuperación. Ayuda a mejorar tu higiene general del sueño con estas recomendaciones.

TRES COMPONENTES PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO:

- 1. CANTIDAD:** Los adultos deben dormir 7-9 horas; los adolescentes deben tratar de dormir 8-10 horas cada noche.
- 2. CALIDAD:** Mejora la calidad del sueño limitando el uso de tecnología, consumo de cafeína y alcohol antes de ir a dormir.
- 3. MOMENTO:** Busca ser consistente con tus horas para irte a acostar y levantar; duerme con tu ritmo natural (pájaro madrugador vs. buho nocturno).

TIP DE SIESTA¹

“EL SIESPPUCCINO”

Considera beber un poco de cafeína inmediatamente antes de una breve siesta.

La cafeína se activará mientras duermes y puede ocasionar que te sientas más alerta después de despertar.

NOTA: Asegúrate de que el consumo de cafeína tenga lugar en un momento en que no dificulte tu capacidad para conciliar el sueño por la noche.

RUTINA DE SUEÑO

TIPS PARA UN SUEÑO SALUDABLE

- Trata de dormir la misma cantidad de horas cada noche, incluyendo los fines de semana
- Intenta programar las sesiones de ejercicio o entrenamiento con pesas al final de la mañana o durante el día para promover la melatonina natural
- Establece una buena rutina antes de dormir (técnicas de respiración, meditación, lectura, etc.)

DORMIR SIESTAS

TIPS DE DESCANSO

- Trata de dormir siestas de 20-30 min para ayudarte a tener el descanso que necesitas
- Limita las siestas a no más de 30 min para evitar entrar a estados más profundos de sueño, lo que puede ocasionar somnolencia
- Planifica que tus siestas tengan lugar entre 1-4 PM

SUPLEMENTOS + DIETA

TIPS DE NUTRICIÓN

- Pequeñas dosis de melatonina (0.5 mg) pueden ser útiles para el jet lag y personas nocturnas, pero comúnmente contienen niveles que difieren de lo que se reporta en la etiqueta - busca un suplemento de alta calidad o en su lugar opta por un enfoque de alimentos integrales
- La suplementación con magnesio² y jugo de cereza ácida³ también pueden ayudar a auxiliar el sueño

Nota: Consulta a tu doctor antes de iniciar el consumo de un suplemento para dormir.

FUENTES:

¹ Bonnet, M.H. and D.L. Arand (1994). Impact of naps and caffeine on extended nocturnal performance. *Physiol & Behav.* 56:103-109.

² Abbasi, B., M. Kimiagar, K. Sadeghnia, M.M. Shirazi, M. Hedayati, and B. Rashidkhani (2012). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: a double-blind placebo-controlled clinical trial. *J Res Med Sci.* 17:1161-1169.

³ Lusso, J.N., J.W. Finley, N. Karki, A.G. Liu, W. Pan, A. Prudente, R. Tipton, Y. Yu, and F.L. Greenway (2018). Pilot study of tart cherry juice for the treatment of insomnia and investigation of mechanisms. *Am J Ther.* 25:e194-e201.