

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, watch a TV show then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Lo que puede hacer para dormir mejor

Cree nuevos hábitos para dormir en lugar de simplemente romper con los viejos. Tal vez quiera comenzar por llevar un diario del sueño que lo ayude a comprender sus patrones y hábitos de sueño.

Siga estas sencillas recomendaciones para dormir mejor.

Lleve horarios regulares.

- Establezca un horario regular para dormir todos los días, incluidos los fines de semana.
- No tome siestas. Si tiene que dormir una siesta, que sea corta. Duerma de 15 a 30 minutos temprano por la tarde.

No se vaya a la cama demasiado lleno o con demasiada hambre.

- Si come una cena pesada antes de irse a la cama, su estómago tiene varias horas de trabajo por delante. Si tiene que comer tarde, coma liviano.
- También puede ser difícil dormir con el estómago vacío. Si está a dieta, coma un bocadillo bajo en calorías antes de irse a dormir.

Haga ejercicio todos los días, pero no justo antes de irse a dormir.

- El ejercicio intenso tarde en la noche aumenta su ritmo cardíaco y respiratorio. Esto interfiere con la relajación.
- Programe ejercitarse más temprano en el día. Lo mejor es una caminata tranquila antes de irse a dormir. Pruebe hacer ejercicios suaves como estiramiento o yoga para ayudarlo a relajarse por la noche.

Cree una rutina para el momento de irse a acostar.

- Establezca una rutina para que su cuerpo sepa que es hora de ir a dormir. Por ejemplo, mire un programa de televisión y luego lea durante 10 minutos, cepíllese los dientes y váyase a dormir.

What You Can Do To Sleep Better. Spanish.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least an hour before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.

Cut down on cigarettes and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

Use su cama solo como un lugar para dormir o tener relaciones sexuales.

- No coma, escriba, mire televisión ni hable por teléfono en la cama.
- Mantenga la habitación oscura, en silencio y fresca para ayudarlo a dormir.
- No se vaya a dormir a menos que tenga sueño. Si no se duerme después de 15 a 20 minutos, levántese, vaya a otra habitación y haga algo para relajarse. Cuando tenga sueño, regrese a la cama.

Baje el ritmo hacia el final del día.

- No se ponga a hacer trabajo del hogar justo antes de irse a dormir. Deje sus deberes de lado al menos una hora antes de irse a dormir y haga actividades relajantes y tranquilas que lo ayuden a relajarse.
- Pruebe darse un baño tibio.

Disminuya su consumo de cigarrillos y cafeína.

- Los estimulantes podrían afectar sus nervios durante horas hasta entrada la noche.
- Evite también la ingesta de comidas ricas en carbohidratos o con azúcar antes de irse a dormir.

No beba alcohol después de cenar.

- Beber tarde en la noche podría ayudarlo a irse a dormir. No obstante, a medida que el efecto del alcohol desaparece, podría inquietarse y despertarse temprano.

Si después de seguir estas recomendaciones sigue teniendo dificultades para dormir toda la noche, hable con su médico. Su médico le puede recomendar las mejores opciones de tratamiento para usted.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

What You Can Do To Sleep Better. Spanish.