

# Hoja Informativa para Dormir Tranquilamente

HS04-002D (10-21)

**A**proximadamente uno de cada cuatro estadounidenses informa tener dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido cada año, según un [estudio](#)<sup>1</sup> de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pensilvania. Estos problemas del sueño, conocidos como **insomnio**, tienen efectos negativos de largo alcance en la concentración, la productividad y el estado de ánimo. Afortunadamente, existen muchas cosas que una persona puede hacer para mejorar su sueño. El primer paso requiere algo de trabajo de detective personal. Una persona debe de investigar si existe una conexión entre su sueño y otros hábitos personales tal como la dieta, los patrones de ejercicio, el ambiente para dormir, el horario de trabajo, el estilo de vida, u otras inquietudes actuales. Por ejemplo, pueden aparecer vínculos entre qué o cuándo come una persona y la calidad de su sueño. Descubrir estas conexiones puede ayudar a las personas con dificultades para dormir a desarrollar un plan de sueño personalizado.



## Consejos para una Mejor Noche de Sueño

¿Desea dormir mejor? Intente lo siguiente:

- Evite la cafeína, el alcohol y los cigarrillos, especialmente antes de irse a dormir.
- Beba menos líquidos antes de irse a dormir.
- Consuma comidas que sean saludables a intervalos regulares, pero evite las comidas pesadas cerca de la hora de acostarse.
- Haga ejercicio regularmente, pero no antes de irse a dormir.
- Apague los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de irse a dormir.
- Considere una rutina relajante, tal como tomar un baño tibio o sumergirse en un jacuzzi antes de acostarse.
- Desarrolle una rutina para acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso en los días libres.
- Haga que la habitación sea lo más oscura y silenciosa posible. Use cortinas pesadas y oscuras, persianas o un antifaz para dormir para evitar que entre la luz. Reduzca el ruido agregando alfombras o usando tapones para los oídos.
- La mayoría de las personas duermen mejor en una habitación fresca. Considere bajar la temperatura del aire acondicionado o usar un ventilador, que también puede crear ruido blanco para bloquear el sonido.
- Apague el teléfono y las notificaciones electrónicas antes de acostarse.
- Pida a familiares que usen audífonos para escuchar música o ver la televisión.

- Lleve un diario del sueño para dar seguimiento a los consejos que mejoran el sueño y compártalo con un profesional médico, si es necesario.

## Pasos Clave para Poder Dormir Durante el Día

La clave para poder dormir durante el día, lo cual es vital para los trabajadores del turno de la noche, es convertirlo en una prioridad. Los siguientes pasos le pueden ayudar a preparar el cuerpo y la mente:

- Use gafas oscuras cerradas cuando viaje a casa desde el trabajo para evitar que la luz del sol active el reloj circadiano interno del cuerpo.
- Siga los rituales a la hora de irse a dormir y trate de mantener un horario regular cuando duerma, incluso en los fines de semana y en los días libres.
- Duérmase lo antes posible después del trabajo.
- Pida a familiares y amigos que ayuden a crear un ambiente tranquilo y silencioso para quienes deben de dormir durante el día. Anime a los miembros de la familia a usar audífonos cuando usen dispositivos electrónicos y evite usar la aspiradora, el lavavajillas o jugar juegos que sean ruidosos durante el horario de dormir de la persona.
- Coloque un letrero que diga "No Molestar" (Do Not Disturb, en inglés) en la puerta principal para que de esta manera el personal de servicios de paquetería y amigos no toquen a la puerta ni el timbre.
- Programe cualquier reparación del hogar después del horario para dormir.



## Cuando Buscar Ayuda Médica

Comuníquese con un médico si sufre trastornos del sueño que:

- duran más de cuatro semanas;
- interfieren con el trabajo, las actividades o las relaciones personales;
- incluyen síntomas de apnea del sueño, tal como despertarse y respirar con dificultad;
- comienzan cuando empieza a tomar un nuevo medicamento con receta;

- resultan de dolor o de sensaciones nerviosas que incluyen sensaciones de incomodidad y de hormigueo en las piernas o acidez estomacal excesiva; o
- acompañan a cambios en el estado de ánimo, la energía o el apetito que pueden estar asociados con la depresión clínica.

Las personas deben de buscar cuidados de emergencia si sufren de:

- empeoramiento del dolor o dificultad para respirar mientras duermen; o
- empeoramiento del estado de ánimo o agitación que resulta en pensamientos suicidas, homicidas u otros pensamientos peligrosos.

Para obtener más información descargue o transmita cualquiera de las [publicaciones de seguridad y salud](#) o [videos de seguridad en el área de trabajo](#) de DWC, los cuales son totalmente gratuitos.

## Referencia

<sup>1</sup> Escuela de Medicina Perelman. Universidad de Pensilvania, "Uno de cada cuatro estadounidenses desarrolla insomnio cada año: El 75 Por Ciento de las Personas con Insomnio se Recuperan". 5 de junio de 2018, <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180605154114.htm>. Consultado el 21 de octubre de 2021.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Option 2**

*Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78711-2050*

Descargo de Responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).