



La regularidad de los horarios de sueño y despertar es un pilar fundamental de la higiene del sueño. De hecho, mantener un ritmo de sueño estable permite reforzar los ritmos circadianos, estos ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan numerosas funciones fisiológicas, incluido el ciclo sueño-vigilia.

Al acostarse y levantarse a horas regulares todos los días, incluso los fines de semana, ayudamos a nuestro reloj biológico interno a sincronizarse con el ciclo día-noche. Esta sincronización es esencial para favorecer un adormecimiento rápido, un sueño de calidad y un despertar en forma. Por el contrario, horarios irregulares pueden alterar los ritmos circadianos y provocar dificultades de adormecimiento, despertares nocturnos y somnolencia diurna.

La regularidad de los horarios de sueño también permite regular la secreción de melatonina, la hormona del sueño. De hecho, la exposición a la luz por la mañana y la oscuridad por la noche, asociadas a horas constantes de acostarse y levantarse, refuerzan la secreción de melatonina por la noche y su supresión por la mañana, favoreciendo así un ciclo de sueño-vigilia armonioso.

Tomemos el ejemplo de Sophie, una joven profesional que solía acostarse tarde durante la semana y dormir hasta tarde los fines de semana. Al adoptar horarios regulares, acostándose alrededor de las 22:30 y levantándose alrededor de las 7:00 todos los días, notó una clara mejora en la calidad de su sueño y su forma al despertar.

Para establecer una rutina de sueño regular, se recomienda:

1. Determinar sus necesidades de sueño y elegir horas de acostarse y despertarse

adecuadas

2. Prepararse para el sueño unas horas antes de acostarse practicando actividades relajantes (vea el submódulo "Rituales de acostarse y actividades relajantes")
3. Acostarse tan pronto como aparezcan los primeros signos de somnolencia para respetar su ritmo biológico
4. Levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, para reforzar su reloj interno
5. Exponerse a la luz natural por la mañana para facilitar el despertar y la sincronización circadiana

En resumen, la regularidad de los horarios de sueño y despertar es una estrategia de comportamiento clave para optimizar su sueño y bienestar diario. Se inscribe en un enfoque global de higiene del sueño, en sinergia con las otras recomendaciones abordadas en este módulo, como la creación de un ambiente propicio para el sueño y la gestión del tiempo pasado en la cama.

Puntos para recordar :

- La regularidad de los horarios de sueño y despertar es esencial para reforzar los ritmos circadianos y favorecer un sueño de calidad.
- Los horarios regulares ayudan a sincronizar el reloj biológico interno con el ciclo día-noche, facilitando el adormecimiento, reduciendo los despertares nocturnos y mejorando el despertar.
- La regularidad de los horarios de sueño regula la secreción de melatonina, la hormona del sueño, reforzando su producción por la noche y su supresión por la mañana.
- Para establecer una rutina de sueño regular, se debe determinar las necesidades de sueño, prepararse para el sueño con actividades relajantes, acostarse tan pronto como aparezcan los primeros signos de somnolencia, levantarse a la misma hora todos los días y exponerse a la luz natural por la mañana.
- La regularidad de los horarios de sueño se inscribe en un enfoque global de higiene del sueño, en sinergia con otras recomendaciones como la creación de un ambiente propicio para el sueño y la gestión del tiempo pasado en la cama.