



La gestión de las siestas y del tiempo pasado en la cama es un aspecto importante de la higiene del sueño, que puede tener un impacto significativo en la calidad y la cantidad de sueño nocturno. Si bien las siestas pueden ser beneficiosas cuando se hacen de manera adecuada, también pueden interrumpir el sueño nocturno si no se manejan correctamente. Del mismo modo, pasar demasiado tiempo en la cama sin dormir puede agravar paradójicamente los problemas de sueño.

Las siestas, cuando se toman de manera estratégica, pueden mejorar la alerta, el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo. Son especialmente útiles para las personas que enfrentan una privación de sueño temporal, como los padres de niños pequeños o los trabajadores por turnos. Sin embargo, para evitar una interrupción del sueño nocturno, se recomienda limitar las siestas a 15-20 minutos y tomarlas temprano en la tarde, idealmente entre la 1 y las 3 p.m. Este período corresponde a un valle natural de alerta en el ritmo circadiano, donde la somnolencia es más pronunciada.

Luc, un joven padre que a menudo carece de sueño, ha adoptado la costumbre de tomar una siesta de 20 minutos después del almuerzo, alrededor de la 1:30 p.m. De este modo, se despierta más alerta y productivo para el resto del día, sin comprometer su sueño nocturno.

Por otro lado, las siestas largas (más de 30 minutos) o tardías (después de las 4 p.m.) pueden interferir con el proceso homeostático del sueño (ver submódulo "Regulación del sueño: proceso homeostático y circadiano") y dificultar el adormecimiento al anochecer. Si se siente una somnolencia excesiva al final de la tarde, es preferible hacer una actividad física ligera o exponerse a la luz natural para recuperar energía, en lugar de tomar una siesta.

La gestión del tiempo pasado en la cama es otro aspecto esencial de la higiene del sueño. Es importante diferenciar el tiempo pasado en la cama del tiempo realmente pasado durmiendo. Pasar largos periodos en la cama sin dormir puede crear una asociación negativa entre la cama y la frustración de no poder conciliar el sueño, lo que paradójicamente puede agravar el insomnio.

Para optimizar el tiempo pasado en la cama, se recomienda:

1. Acostarse solo cuando realmente se sienta somnoliento, no por costumbre o aburrimiento.
2. Si no puede conciliar el sueño dentro de los 20-30 minutos después de acostarse, es preferible levantarse y realizar una actividad relajante en otra habitación (lectura, estiramientos suaves, meditación) hasta que vuelva a sentir sueño.
3. Usar la cama solo para dormir y actividades sexuales, evitando hacer actividades estimulantes (trabajo, redes sociales, videojuegos) en ella.
4. Levantarse a la misma hora cada mañana, incluso si ha dormido mal, para fortalecer la regularidad del ritmo circadiano (ver submódulo "Regularidad de los horarios de sueño y despertar").

Sophie, que sufría de insomnio, solía pasar largas horas en la cama rumiando sus pensamientos. Al aplicar estos principios de gestión del tiempo pasado en la cama, reforzó gradualmente la asociación entre su cama y el sueño, mejorando así la calidad de sus noches.

En resumen, la gestión estratégica de las siestas y del tiempo pasado en la cama es un componente clave de la higiene del sueño. Al limitar las siestas a 15-20 minutos a principios de la tarde y al optimizar el tiempo pasado en la cama para favorecer un adormecimiento rápido, se puede mejorar significativamente la calidad y la cantidad de sueño nocturno. Estas estrategias de comportamiento, combinadas con la regularidad de los horarios de sueño, la creación de un ambiente propicio y un ritual de irse a la cama relajante, proporcionan un enfoque integral y efectivo para optimizar el sueño y el bienestar en el día a día.

Puntos clave a recordar:

1. Las siestas pueden ser beneficiosas si se hacen correctamente, pero pueden interrumpir el sueño nocturno si no se manejan bien.
2. Para evitar perturbar el sueño nocturno, se recomienda limitar las siestas a 15-20

minutos y tomarlas a principios de la tarde, idealmente entre la 1 y las 3 p.m.

3. Las siestas largas (más de 30 minutos) o tardías (después de las 4 p.m.) pueden interferir con el proceso homeostático del sueño y dificultar el adormecerse por la noche.

4. Es importante distinguir el tiempo pasado en la cama del tiempo realmente pasado durmiendo. Pasar largos períodos en la cama sin dormir puede crear una asociación negativa entre la cama y la frustración de no poder conciliar el sueño.

5. Para optimizar el tiempo pasado en la cama, se recomienda solo acostarse cuando realmente se sienta somnoliento, levantarse si no puede dormirse dentro de los 20-30 minutos, usar la cama solo para dormir y actividades sexuales, y levantarse a la misma hora cada mañana.

6. La gestión estratégica de las siestas y del tiempo pasado en la cama, combinada con la regularidad de los horarios de sueño, la creación de un ambiente favorable y un ritual de acostarse relajante, ofrece un enfoque integral y efectivo para optimizar el sueño y el bienestar diario.