Qué puedes hacer para dormir mejor

¿Qué puedes hacer tú para dormir mejor?

Empieza por el horario: acuéstate y levántate a horas parecidas todos los días, también el fin de semana. La declaración de la AHA de 2025 recoge que dormir con un horario irregular se asocia a más riesgo cardiovascular, con independencia de las horas que se duerman.

✅ Qué puedes hacer tú

Duerme en un cuarto tranquilo, sin ruido y a una temperatura agradable, y deja fuera de la cama la televisión, el móvil y las discusiones. Acuéstate cuando tengas sueño y no alargues el tiempo en la cama sin dormir.

Haz ejercicio durante el día, pero no intenso en las horas antes de acostarte; caminar cuenta, como se explica en cuántos pasos al día hay que dar. No cenes mucho tarde, no bebas alcohol en las 6 horas antes de dormir y, si fumas, déjalo (consenso español de 2022).

Si duermes mal casi todas las noches desde hace meses y lo notas durante el día, puede ser un insomnio crónico: conviene hablarlo con tu médico. El primer tratamiento que recomienda la guía europea del insomnio de 2023 es una terapia psicológica específica, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, en persona o por internet.

Las pastillas para dormir, si hacen falta, son para poco tiempo (4 semanas o menos, salvo casos concretos) y con receta. La guía europea del insomnio no recomienda para tratarlo los antihistamínicos, la melatonina de liberación rápida ni los productos de plantas. Con apnea del sueño, el consenso español pide evitar los sedantes en lo posible.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Si roncas casi todas las noches y además alguien te ha visto dejar de respirar, te despiertas ahogándote o tienes mucho sueño durante el día sin otra explicación, pide cita con tu médico de familia: valorará si hace falta un estudio del sueño.

Si te has dormido, o casi, conduciendo, o conduces por trabajo y tienes mucho sueño de día, no conduzcas con sueño y pide cita cuanto antes contándolo así: en esos casos el estudio se pide con preferencia.

Si te despiertas de noche con falta de aire que mejora al sentarte, o necesitas más almohadas para respirar tumbado, pide cita con tu médico esta semana. Si ya tienes insuficiencia cardiaca, llama hoy a tu unidad o a tu médico.

Si tienes dolor u opresión en el pecho, también de noche, para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Si no tienes nitroglicerina, llama si el dolor no ha cedido tras 5 minutos de reposo.

En los síntomas de infarto tienes qué hacer en los primeros minutos.

Si te falta el aire de golpe o de forma intensa, te desmayas o tienes palpitaciones con mareo: llama al 112.

Hoja del artículo «Dormir y corazón: cuántas horas, la siesta y los ronquidos» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/habitos/9207-dormir-y-corazon-horas-siesta-ronquidos.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.