



# La lista de comprobación de higiene del sueño basada en evidencia

Catorce cambios que la investigación revisada por pares respalda de verdad — y un registro de siete noches para descubrir cuáles importan en tu caso.

La mayoría de los consejos sobre el sueño son una larga lista de cosas que suenan plausibles. Esta es corta: catorce cambios en luz, temperatura, horarios y lo que bebes, con la investigación que los respalda numerada y enlazada. Cuélgala sobre la cama, marca lo que ya haces y elige dos o tres del resto.

La segunda página es un registro de siete noches. El sueño es muy individual —un café a las 14:00 destroza a una persona y no le hace nada a otra—, así que la idea no es hacerlo todo, sino cambiar una cosa, registrar una semana y ver si tus propios números se mueven.

---

## Luz

La luz es la señal más potente que recibe tu reloj biológico. Búscala por la mañana y evítala por la noche.

- ☐ Sal al exterior en la primera hora tras despertar: diez minutos de luz natural, más si está nublado. La luz de la mañana pone en hora el reloj para todo el día. <sup>[1]</sup>
- ☐ La luz de la noche retrasa la melatonina y atrasa tu reloj. Baja las luces durante la última hora o dos y cambia las lámparas de la noche a bombillas cálidas (2700 K o menos). <sup>[2]</sup>
- ☐ Pantallas apagadas durante la última hora — o, al menos, modo nocturno activado y brillo bajo. La luz de las pantallas por la noche retrasa la melatonina y atrasa tu reloj. <sup>[2]</sup>
- ☐ Duerme en una habitación realmente oscura: cortinas opacas o un antifaz, y sin pilotos LED encendidos.

---

## Temperatura

Tu temperatura corporal central tiene que bajar para iniciar el sueño. Todo lo de aquí le ayuda a conseguirlo.

- ☐ Mantén el dormitorio fresco — en torno a 18–19 °C. El sueño depende de que la temperatura central baje, y una habitación caldeada va en contra. <sup>[3]</sup>
- ☐ Una ducha o un baño caliente una o dos horas antes de acostarte. El calor lleva la sangre a la piel y acelera el enfriamiento central que viene después. <sup>[4]</sup>
- ☐ Muévete durante el día — el ejercicio regular mejora de forma fiable la calidad del sueño. Si una sesión intensa a última hora de la tarde te deja acelerado, adelántala. <sup>[5]</sup>

# Horarios

- La regularidad hace más de lo que la mayoría espera. La hora de despertar ancla el reloj más que la de acostarse.
- ☐ Apunta a 7–9 horas de sueño, y reserva un poco más de tiempo en la cama. Tanto dormir poco como dormir demasiado se asocian con mayor mortalidad; entre siete y nueve es donde la curva toca fondo. <sup>[6][7]</sup>
  - ☐ La misma hora de despertar todos los días, con 30 minutos de margen. <sup>[8]</sup>
  - ☐ Que dormir hasta tarde el fin de semana no pase de una hora. Un horario desplazado el fin de semana —el «jet lag social»— se asocia con peores marcadores cardiometabólicos. <sup>[8]</sup>
  - ☐ Si duermes siesta, que dure menos de 30 minutos y termine antes de las 15:00.

# Cafeína, alcohol y comida

- Los tres que más se subestiman — y los más fáciles de poner a prueba con una semana de registro.
- ☐ Toque de queda para la cafeína seis horas antes de acostarte — antes si eres sensible. Tomados seis horas antes de dormir, 400 mg de cafeína redujeron de forma medible el sueño total. El descafeinado tampoco está libre de cafeína. <sup>[9]</sup>
  - ☐ Nada de alcohol como ayuda para dormir. Acorta el tiempo que tardas en dormirte, pero después fragmenta la segunda mitad de la noche y suprime el sueño REM. <sup>[10]</sup>
  - ☐ Termina las comidas copiosas dos o tres horas antes de acostarte. Algo ligero no es problema.

# Registro de sueño de siete noches

Cambia una cosa de la lista y registra una semana. Puntúa cuánto has descansado de 1 (destrozado) a 5 (totalmente recuperado).

|         | Luz apagada | Hora de despertar | Horas | Despertares | Última cafeína | Descanso 1–5 |
|---------|-------------|-------------------|-------|-------------|----------------|--------------|
| Noche 1 |             |                   |       |             |                |              |
| Noche 2 |             |                   |       |             |                |              |
| Noche 3 |             |                   |       |             |                |              |
| Noche 4 |             |                   |       |             |                |              |
| Noche 5 |             |                   |       |             |                |              |
| Noche 6 |             |                   |       |             |                |              |
| Noche 7 |             |                   |       |             |                |              |

# Cómo usar la lista

- 1 Marca lo que ya haces. A la mayoría le sorprende cuántas casillas quedan vacías en los grupos de luz y cafeína.

- 2 Elige dos o tres puntos para cambiar — no los catorce. Los que puedas poner a prueba en una semana son los mejores para empezar.
- 3 Registra siete noches. La puntuación de «descanso» importa más que las horas; es lo que las demás columnas tienen que explicar.
- 4 En Lamplit, el tracker de sueño gratuito lleva el mismo registro sin bolígrafo — y con Pro, importa las noches automáticamente desde Apple Health o Health Connect.

### ¿Prefieres el teléfono al papel?

Ese mismo registro de sueño está integrado en Lamplit, gratis: registra las entradas por ti y reúne sueño, ánimo, comida y entrenamiento en un solo sitio. Web, iPhone, Android, Apple Watch y Wear OS.

**lamplit.ai — cuenta gratuita, sin tarjeta de crédito**

## Fuentes

Cuando un punto se apoya en una fuente concreta, el número entre corchetes remite a ella. Todas las fuentes están enlazadas.

1. Wright, K.P. et al. (2013). Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle. *Current Biology*, 23(16), 1554–1558. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.039>
2. Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J.F. & Czeisler, C.A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
3. Harding, E.C., Franks, N.P. & Wisden, W. (2019). The temperature dependence of sleep. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 336. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00336>
4. Haghighyegh, S. et al. (2019). Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 124–135. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.008>
5. Kredlow, M.A. et al. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
6. Hirshkowitz, M. et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
7. Cappuccio, F.P., D'Elia, L., Strazzullo, P. & Miller, M.A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585–592. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>
8. Wong, P.M. et al. (2015). Social jetlag, chronotype, and cardiometabolic risk. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(12), 4612–4620. <https://doi.org/10.1210/jc.2015-2923>
9. Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J. & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
10. Ebrahim, I.O., Shapiro, C.M., Williams, A.J. & Fenwick, P.B.C. (2013). Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(4), 539–549. <https://doi.org/10.1111/acer.12006>

Última revisión: 24 de agosto de 2026

Esta lista ofrece información general sobre hábitos de sueño y no es consejo médico. Un insomnio persistente, ronquidos fuertes con somnolencia diurna o un sueño que no mejora con estos cambios merecen una conversación con un profesional sanitario.