

Lista de higiene del sueño

Pequeños hábitos que transforman tu descanso

LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5

Una llama de **esperanza**

Introducción

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad vital. Esta lista de chequeo de Higiene del Sueño fue diseñada para ayudarte a crear rutinas más saludables, mejorar la calidad de tu descanso y despertar cada día con más energía, claridad y bienestar.



Aquí encontrarás hábitos comprobados, recomendaciones prácticas y una hoja de ruta descargable que te permitirá hacer seguimiento a tus progresos día a día.

Esta guía forma parte de una estrategia anual de bienestar integral, pensada para acompañarte mes a mes en tu crecimiento personal. A lo largo del año, cada entrega aborda una dimensión diferente de tu bienestar cuerpo, mente, hábitos y propósito, guiándote paso a paso hacia una vida más consciente y equilibrada.

> “Tu cuerpo se restaura mientras duermes, tu mente se ordena y tus emociones se equilibran. Cuidar tu sueño es cuidar tu bienestar integral.”

Descubre:

Descarga cada una de las guías del año:

Enero: Guía breve para descubrir la motivación personal y establecer la mentalidad
Febrero: Planificador descargable de metas
Marzo: Guía ilustrada de ejercicios en casa
Abril: Recetario saludable digital
Mayo: Guía para el manejo del estrés
Junio: Lista de higiene del sueño
Julio: Guía corta de pasatiempos asequibles
Agosto: Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas
Septiembre: Guía de "Inteligencia emocional para tu mejor versión"
Octubre: Guía práctica de organización personal
Noviembre: Diario digital de gratitud
Diciembre: Certificado digital de transformación

Cada mes es una oportunidad para reconectar contigo mismo, cultivar hábitos sostenibles y fortalecer tu bienestar integral.

Guarda esta y las demás guías de la colección, y vive este viaje transformador hacia una vida más descansada, consciente y en equilibrio.



Índice



Bienvenida 04

Lista de chequeo de hábitos 05

Hoja de ruta de hábitos 06

Conclusiones 07

Bienvenidos...

Dormir bien es uno de los pilares más importantes del bienestar físico y mental. Sin embargo, en la vida moderna muchas veces sacrificamos el descanso por el trabajo, las pantallas o el estrés diario.



¿Qué es?

La llamada “higiene del sueño” se refiere a un conjunto de hábitos que favorecen un sueño reparador y de calidad: desde mantener horarios regulares hasta cuidar el ambiente del dormitorio.

Incorporar estos hábitos puede mejorar significativamente la energía, la concentración y el estado de ánimo, además de fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Un estudio de la *Fundación Nacional del Sueño (2020)* demostró que las personas que practican una buena higiene del sueño reportan hasta un 40 % menos de fatiga diurna y un mejor equilibrio emocional.

Por su parte, la *Asociación Americana de Psicología* destaca que establecer rutinas nocturnas consistentes puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés— y mejorar la regulación emocional.

LISTA DE HÁBITOS

ANTES DE DORMIR

- Evita pantallas al menos 30 minutos antes.
- Atenúa las luces del dormitorio.
- Haz una actividad relajante (leer, estirarte, meditar).

EN TU HABITACIÓN

- Mantén una temperatura fresca (18–22 °C).
- Usa ropa de cama cómoda.
- Reduce el ruido y la luz con cortinas o antifaz.



DURANTE EL DÍA

- Limita el café después del mediodía.
- Haz ejercicio regular.
- Toma luz natural por la mañana.

REGULACIÓN EMOCIONAL Y MENTAL

- Escribe tus pendientes o pensamientos en una libreta para liberar la mente.
- Evita discutir o resolver problemas justo antes de ir a la cama.

CUIDADO DEL CUERPO ANTES DE DORMIR

- Date una ducha tibia o lava tu rostro con agua templada antes de acostarte.
- Usa aromas relajantes como lavanda o manzanilla.
- Realiza estiramientos suaves o yoga restaurativo.

CONSISTENCIA Y AUTORREGULACIÓN

- Mantén tus horarios incluso cuando duermas poco.
- Registra tus horas de sueño para detectar patrones.
- Ajusta hábitos poco a poco, en lugar de hacer cambios drásticos.

Fuente: Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (2021) – Guía de hábitos saludables de sueño.
Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (2022) – Técnicas de relajación para dormir.
Asociación Estadounidense de Psicología (2023) – Informe sobre la conexión entre el sueño y el estrés.

HÁBITOS DE SUEÑO
HOJA DE RUTA

	HORA DE DORMIR	HORA DE DESPERTAR	CALIDAD DEL SUEÑO (1–5)
LUN			
MAR			
MIÉ			
JUE			
VIE			
SÁB			
DOM			



En conclusión...

Dormir bien no depende solo de cerrar los ojos, sino de construir un entorno y una rutina que le digan al cuerpo: “es momento de descansar”.

Cuidar tu higiene del sueño es una inversión silenciosa pero poderosa: mejora tu estado de ánimo, refuerza tu sistema inmune y aumenta tu productividad y bienestar general.

Cada pequeño hábito, desde apagar las pantallas a tiempo hasta crear un ambiente tranquilo, suma en el camino hacia un descanso más profundo y reparador.

Recuerda: el sueño no es un lujo, es una necesidad biológica. Y cuando lo respetas, todo tu cuerpo y tu mente te lo agradecen con más energía, claridad y equilibrio cada día.

Fuentes consultadas: Fundación Nacional del Sueño (2020); Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (2021); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022).

LABORATORIOS
Remeny
J-29947869-5
Una llama de esperanza



¡Gracias!

Para más contenido como este y videos educativos te invitamos a hacer clic en el botón de abajo y seguirnos en nuestras redes

@laboratoriosremeny