

## Hábitos de sueño saludables para tratar los dolores de cabeza [Healthy Sleep Habits for Managing Headaches]

El dolor y el sueño están vinculados; cuánto más dolor sienta, más difícil será dormir, y cuanto menos duerma, mayor será el dolor que sentirá (o será más probable que tenga un dolor de cabeza). El desarrollo de hábitos de sueño saludables es importante para la salud en general y, especialmente, para controlar los dolores de cabeza. Intente algunas de estas acciones para establecer buenos hábitos de sueño.

### ¿Qué debería hacer?

- **Desarrolle una rutina para acostarse; haga las mismas cosas todas las noches para indicarle al cuerpo que ya es hora de dormir** (como darse un baño o una ducha caliente, leer para divertirse, colorear o dibujar)
  - Trate de **acostarse a la misma hora** todas las noches
  - Levántese a la misma hora todas las mañanas
- **Ejercítense regularmente**
- Salga fuera de la casa para tomar la luz del sol y aire fresco durante el día
- Asegúrese de que **la temperatura de su habitación sea agradable**
- Mantenga la habitación **a oscuras y en silencio** mientras duerme (trate con una máquina de ruido blanco o una aplicación para ayudar a bloquear el sonido)
- **Use la cama solamente para dormir**, no como un lugar para hacer la tarea, usar dispositivos electrónicos o estar inquieto (vea más abajo)
- Haga algunos **ejercicios de relajación** antes de acostarse
- Asegúrese de **dormir lo suficiente durante la noche**.
  - Los niños de entre 6-12 años deberían dormir 9-12 horas por noche
  - Los adolescentes de 13-18 años deberían dormir 8-10 horas por noche

### ¿Qué debería evitar?

- Tomar siestas durante el día
- Hacer algo emocionante justo antes de acostarse (ver un programa de suspenso en el TV, jugar videojuegos o discutir con familia o amigos)
- Consumir cafeína luego de la hora del almuerzo
- Usar pantallas dentro de los 30 minutos previos a acostarse
- Ver el TV o usar cualquier dispositivo electrónico en la cama
- Acostarse muy hambriento o muy lleno
- Mirar el reloj despertador; en vez de eso, apártelo de la cama para que no pueda verlo

### ¿Qué debería hacer si no puede dormirse?

- Si permanece inquieto en la cama durante más de 20 minutos, levántese. **La cama es para dormir, no para estar inquieto**
- Siéntese en un área tenuemente iluminada
- Haga algo **relajante** y que no requiera mucha participación (colorear, crucigrama, leer algo aburrido)
- Pase cerca de 10 minutos fuera de la cama o hasta que se sienta “presionado para dormirse” (sentir que *necesita* irse a dormir; es decir, pesadez en los ojos, bostezos y demás)
- Luego vuelva a la cama
- Si no se duerme en 10-20 minutos, repítalo

childrenscolorado.org

**Autor: Neurología | Aprobado por el Comité de Educación para el Paciente | Válido hasta 2026**

La información presentada tiene fines educativos solamente. No está destinada para reemplazar el asesoramiento de su médico personal y no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir una enfermedad. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o asesoramiento de su médico u otro profesional médico.