

Dormir mejor

Lo que sí tiene evidencia, y lo que se repite sin tenerla

por Raúl Ramos Bellido

EN ESTA GUÍA

La regularidad manda sobre la duración

La cafeína, con las cifras de la EFSA

El alcohol te duerme antes y te hace dormir peor

Luz, temperatura y el matiz de las pantallas

La siesta, sin dogmas

Cuándo esto deja de ser higiene del sueño

Información divulgativa, no consejo médico. Ante cualquier duda de salud, embarazo, lesión o tratamiento en curso, consulta a un profesional sanitario. Raúl Ramos Bellido no es profesional sanitario.

Hay pocas cosas con tanta divulgación y tan poca precisión como el sueño. Esta guía se ciñe a lo que dicen fuentes que se pueden comprobar, y **dice también dónde la evidencia es más floja de lo que parece.**

1. La regularidad manda sobre la duración

Antes de tocar nada más: acostarse y levantarse a horas parecidas, incluidos los fines de semana, es lo que más ordena el sueño. Dormir cinco horas un día y diez al siguiente descoloca el reloj interno tanto como una noche mala.

LA CLAVE

Si solo vas a cambiar una cosa de esta guía, que sea la hora de levantarte. Es la que arrastra a todas las demás, y es la que sí controlas.

2. La cafeína, con cifras

La EFSA, que es la autoridad europea de seguridad alimentaria, fija dos referencias para adultos sanos: hasta **400 mg al día** y hasta **200 mg en una sola toma** no plantean problemas de seguridad. Esos 200 mg son unos dos espressos.

Pero la cifra que importa para dormir es otra y es mucho más baja: **alrededor de 100 mg tomados cerca de la hora de acostarse ya pueden alterar el sueño** en algunas personas. O sea que el problema no es pasarse del límite diario, es la hora.

Fuente: dictamen científico de la EFSA sobre la seguridad de la cafeína, EFSA Journal 2015;13(5):4102. Consultado el 3 de agosto de 2026. El matiz de los 100 mg y el sueño procede de la síntesis que hace el EUFIC de ese dictamen; no lo he podido contrastar palabra por palabra contra el PDF original, así que lo doy como lo que es.

Sobre cuánto tarda en irse: la vida media de la cafeína varía muchísimo de una persona a otra, entre **una hora y media y nueve horas y media** según la literatura, con una media de cinco o seis. El embarazo, el tabaco y los anticonceptivos orales la alargan.

OJO

Por eso «el café no me afecta» puede ser verdad para ti y falso para quien lo dice a tu lado. Con este rango, la prueba solo la puedes hacer tú: quita la cafeína a partir de media tarde durante dos semanas y compara.

3. El alcohol te duerme antes y te hace dormir peor

Aquí la divulgación acierta en el titular y falla en el detalle, y el detalle es lo interesante. Un

metaanálisis de 27 estudios publicado en 2025 lo separa así:

- Con dosis bajas, unas dos bebidas, ya se retrasa y se acorta el sueño REM.
- Para que el alcohol te ayude a dormirte antes hacen falta dosis altas, unas cinco bebidas.
- Y esa misma dosis alta es la que peor destroza el REM después.

Es decir: la copa que te duerme es justo la que peor te hace dormir. No hay una dosis que dé el beneficio sin el coste.

Fuente: Gardiner C. y otros, «The effect of alcohol on subsequent sleep in healthy adults: a systematic review and meta-analysis», Sleep Medicine Reviews, vol. 80, 2025. Revisión de 27 estudios. Consultado el 3 de agosto de 2026.

4. Luz, temperatura y el matiz de las pantallas

La luz es la señal principal que usa el cuerpo para saber qué hora es. Por eso la luz de la mañana ayuda a ajustar el reloj y la luz fuerte de la noche lo retrasa.

Ahora el matiz que casi nadie cuenta: **el efecto de la luz azul de las pantallas está bastante sobreestimado** en la divulgación. Lo que suele quitar el sueño es más prosaico: que el contenido activa, y que estar con el móvil roba tiempo de cama. Cambiar el filtro de color y seguir viendo vídeos hasta las dos no arregla nada.

- Habitación fresca. El cuerpo necesita bajar su temperatura para dormirse.
- Oscuridad de verdad, o antifaz si vives en una calle iluminada.
- La cama para dormir. Si llevas veinte minutos dando vueltas, levántate y vuelve con sueño.
- Luz natural por la mañana, aunque sea diez minutos.

5. La siesta, sin dogmas

Ni es sagrada ni arruina la noche. Corta y temprana, suele venir bien. Larga y a última hora de la tarde, le quita presión de sueño a la noche y luego cuesta dormirse. Si duermes mal por la noche y echas siestas de dos horas, ahí tienes un sospechoso.

6. Cuándo esto deja de ser higiene del sueño

Esta parte es la importante. Todo lo anterior sirve para un sueño normal que se puede mejorar. **No sirve para un trastorno del sueño**, y confundir las dos cosas hace que la gente pase años probando infusiones cuando tiene algo tratable.

OJO

Consulta con tu médico si: roncas fuerte y te han visto dejar de respirar mientras duermes; te levantas cansado aunque duermas ocho horas; te quedas dormido durante el día sin querer; llevas más de tres meses sin poder dormir; o tienes piernas inquietas al acostarte. Nada de eso se arregla con higiene del sueño, y algunas de esas cosas tienen tratamiento.

Y ahora, ¿por dónde sigo?

La siguiente guía del pack va de lo que bebes, que toca de lleno este tema: el agua, los refrescos y el alcohol, con las cifras oficiales y los mitos que arrastran.

Ver la categoría Bienestar

<https://tuversionsana.com/bienestar/>

Información divulgativa, no consejo médico. Ante cualquier duda de salud, embarazo, lesión o tratamiento en curso, consulta a un profesional sanitario. Raúl Ramos Bellido no es profesional sanitario.

tuversionsana.com

Analizo cursos y productos de bienestar y te cuento qué merece la pena