

# S de SUEÑO

La **falta de sueño** se ha descrito como un **desencadenante de la migraña**.<sup>1</sup>  
**La mejora de la higiene del sueño puede convertir la migraña crónica en migraña episódica**<sup>1</sup>:



Acuéstate y  
despiértate a la  
**misma hora**<sup>1</sup>



Manten el **dormitorio**  
oscuro, fresco, y sin  
ruidos<sup>1</sup>



Evita los **dispositivos electrónicos** las 2 horas previas a acostarte<sup>2</sup>

**No se recomiendan las siestas**<sup>1</sup>



**Evita** las comidas abundantes, la **cafeína** y el **alcohol** antes de dormir<sup>3</sup>



Establece una **rutina relajante** a la hora de acostarte<sup>3</sup>

Intenta que **el 90% del tiempo que pasas en la cama sea durmiendo**. Si no puedes conciliar el sueño en 20 min, sal de la habitación para no asociar la cama con la frustración.<sup>1</sup> Haz otra cosa, como leer un libro.<sup>4</sup>



Aunque lo recomendable es **dormir al menos 7-8 horas diarias**, la clave es ser constante. Si observas que durmiendo cada día 5 o 9 horas, te levantas bien y descansad@, está bien.<sup>1</sup>

**7-8 HORAS**



Llevar un **diario de sueño** puede ayudarte a comprender mejor tu ciclo de sueño-vigilia.<sup>1</sup>

**Múltiples comorbilidades del sueño están asociadas con la migraña, incluida la apnea del sueño y el insomnio.**<sup>1</sup> Si experimentas problemas importantes a la hora de conciliar el sueño, consulta con tu médico para que pueda evaluarte.