CUADERNO DE IDEAS

Dormir bien en diciembre: 7 hábitos con respaldo c

Alimentación y bienestar · 25/11/2026 · Por Camilo Calderón

Novenas, fiestas, trasnochos y horarios al revés: diciembre desordena el sueño. Estos son 7 hábitos sencillos, con respaldo científico, para descansar mejor en la temporada y recuperarte cuando te toca trasnochar.

Diciembre en Colombia tiene su propio horario: novenas a las siete, reuniones que se alargan, el aguinaldo que termina a la una de la mañana, viajes, el 24, el 31. Es una temporada bonita, pero también es la época en la que más se desordena el sueño. Y el sueño no es un lujo: según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) y la Academia Americana de Medicina del Sueño, un adulto necesita siete horas o más por noche.

La idea no es renunciar a las fiestas. Es proteger lo básico para que enero no te encuentre agotado. Estos siete hábitos tienen respaldo científico y caben en cualquier diciembre.

1. Cuida la hora de levantarte, aunque te acuestes tarde

El reloj interno del cuerpo funciona mejor con horarios estables. Cuando te toca trasnochar, la tentación es dormir hasta el mediodía, pero eso corre todo tu reloj y la noche siguiente no te da sueño a tiempo. Mejor: levántate a una hora parecida a la de siempre (máximo una o dos horas después) y compensa con una siesta corta, como verás en el punto 6. Harvard Health incluye el horario constante entre las prácticas básicas de higiene del sueño.

2. Busca luz de la mañana

La luz brillante en la mañana le dice a tu cuerpo que ya es de día y ayuda a que en la noche te dé sueño más temprano. Basta con salir unos minutos al sol, tomarte el café en la ventana o caminar hasta la tienda. En diciembre, con más tiempo libre, es fácil pasar la mañana encerrado: ese es justo el día que más necesitas la luz.

3. Corta el café seis horas antes de dormir

En un estudio publicado en el Journal of Clinical Sleep Medicine (Drake y colegas, 2013), una dosis alta de cafeína tomada incluso seis horas antes de acostarse redujo el sueño de los participantes en cerca de una hora… y ellos ni lo notaron. Si te acuestas a las once, el último tinto, la última gaseosa oscura o la bebida energizante deberían quedar antes de las cinco de la tarde.

4. Ojo con el trago «para dormir»

El alcohol puede hacer que te quedes dormido más rápido, pero una revisión de estudios sobre alcohol y sueño encontró que desordena la segunda mitad de la noche: más despertares y menos sueño reparador. Por eso, después de la fiesta, a veces duermes muchas horas y aun así amaneces cansado. Si vas a tomar, hazlo más temprano en la noche, intercala con agua y deja unas horas antes de acostarte.

5. Aleja el celular de la cama

El CDC recomienda sacar los aparatos electrónicos del cuarto. El problema no es solo la luz de la pantalla: es el «un video más», el grupo de la familia que no para de sonar y las fotos de la novena que todos quieren comentar. Pon el celular a cargar lejos de la cama y usa una alarma o activa el modo «no molestar» a una hora fija.

6. Si haces siesta, que sea corta

La siesta ayuda a recuperarte de un trasnocho, pero la duración importa. La Sleep Foundation recomienda que, en adultos, dure unos 20 minutos y no más de 30, y que se haga temprano en la tarde. Más larga, entras en sueño profundo, te levantas aturdido y en la noche te cuesta dormir.

7. Cena liviana cuando la noche viene larga

Natilla, buñuelos, tamales, lechona… Diciembre es delicioso, pero las comidas muy pesadas justo antes de acostarte pueden dificultar el sueño; el CDC lo incluye entre lo que conviene evitar antes de dormir. No se trata de no comer: se trata de que la comida grande no sea lo último que haces antes de meterte a la cama.

¿Y si ya trasnochaste? Plan de recuperación

Al día siguiente: levántate a una hora razonable, busca luz de la mañana y toma agua.

En la tarde: siesta de 20 minutos antes de las tres, no más.

En la noche: nada de café, cena liviana y acuéstate un poco más temprano de lo normal.

Dos o tres días seguidos de trasnocho: elige una noche de la semana sin planes para ponerte al día.

Y una advertencia importante: si vas a manejar después de una fiesta o con muy pocas horas de sueño, no lo hagas. El cansancio también afecta los reflejos.

En resumen

Disfruta las novenas, la familia y las fiestas. Solo protege tres cosas: la hora de levantarte, el café de la tarde y el celular lejos de la cama. Con eso, diciembre deja de ser un mes de cansancio acumulado.

Este artículo es informativo. Si tienes problemas de sueño frecuentes, ronquidos fuertes o mucho cansancio durante el día, consulta a un profesional de la salud.

Fuentes

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) — Sleep (en inglés).

Drake C. y otros (2013) — Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed, Journal of Clinical Sleep Medicine.

Ebrahim I. y otros (2013) — Alcohol and sleep I: effects on normal sleep, Alcoholism: Clinical and Experimental Research.

Sleep Foundation — Napping (en inglés).

Harvard Health Publishing — Sleep hygiene: Simple practices for better rest (en inglés).

CDC / NIOSH — La luz y el reloj biológico (en inglés).