



Guía sencilla para dormir mejor

Suplementos, infusiones y una rutina nocturna práctica para mejorar tu descanso.

- ❏ **Importante:** los suplementos pueden apoyar el descanso, pero no sustituyen una buena rutina de sueño ni el estudio de la causa cuando el insomnio es persistente.

[adelgaza.despuesde40conPaula](#)

Suplementos que pueden ayudar

Existen varios suplementos con evidencia variable que pueden apoyar el descanso. Ninguno es una solución mágica, pero bien elegidos y usados con criterio pueden marcar la diferencia. A continuación repasamos los más estudiados y accesibles.





Magnesio bisglicinato

Puede favorecer la relajación, especialmente si existe una ingesta insuficiente en la dieta habitual. La evidencia específica para tratar el insomnio es modesta, aunque es uno de los suplementos más populares para el descanso.

⚠ Evítalo sin supervisión médica si tienes enfermedad renal.

Melatonina

Es especialmente útil para **ajustar el horario del sueño**, como en el jet lag o en quienes se acuestan muy tarde. Una opción prudente es empezar con una **dosis baja: 0,5–1 mg**, tomada 1–2 horas antes de acostarte, en lugar de comenzar con dosis altas que pueden generar efectos no deseados.



Glicina

Algunos estudios pequeños han utilizado unos **3 g antes de acostarse**. Puede ser una opción interesante, aunque la evidencia todavía es limitada.



L-teanina

Puede favorecer la relajación en algunas personas. La evidencia específica para mejorar el sueño sigue siendo limitada, pero su perfil de seguridad es bueno.



Tés e infusiones para la noche

Las infusiones son una forma sencilla y agradable de acompañar la rutina de relajación nocturna. Estas son las más utilizadas y con mejor respaldo tradicional.



Manzanilla

Usa una bolsita comercial o 1 cucharadita de flores secas por taza. Vierte agua caliente a unos **90 °C** (sin que llegue a hervir) y deja reposar **5–7 minutos** tapado. Puedes endulzarla con un poco de miel. Bébela **30 minutos antes de acostarte** para que su efecto suave y relajante ya esté actuando al ir a la cama.



Melisa

Utiliza 1–2 cucharaditas de hojas secas (o una bolsita) por taza. Infusiona con agua a **90 °C** durante **7–10 minutos**, bien tapado para no perder los aceites esenciales. Tiene un sabor fresco y ligeramente cítrico. Tómala **45 minutos antes de dormir** para ayudar a reducir la sensación de tensión acumulada del día.



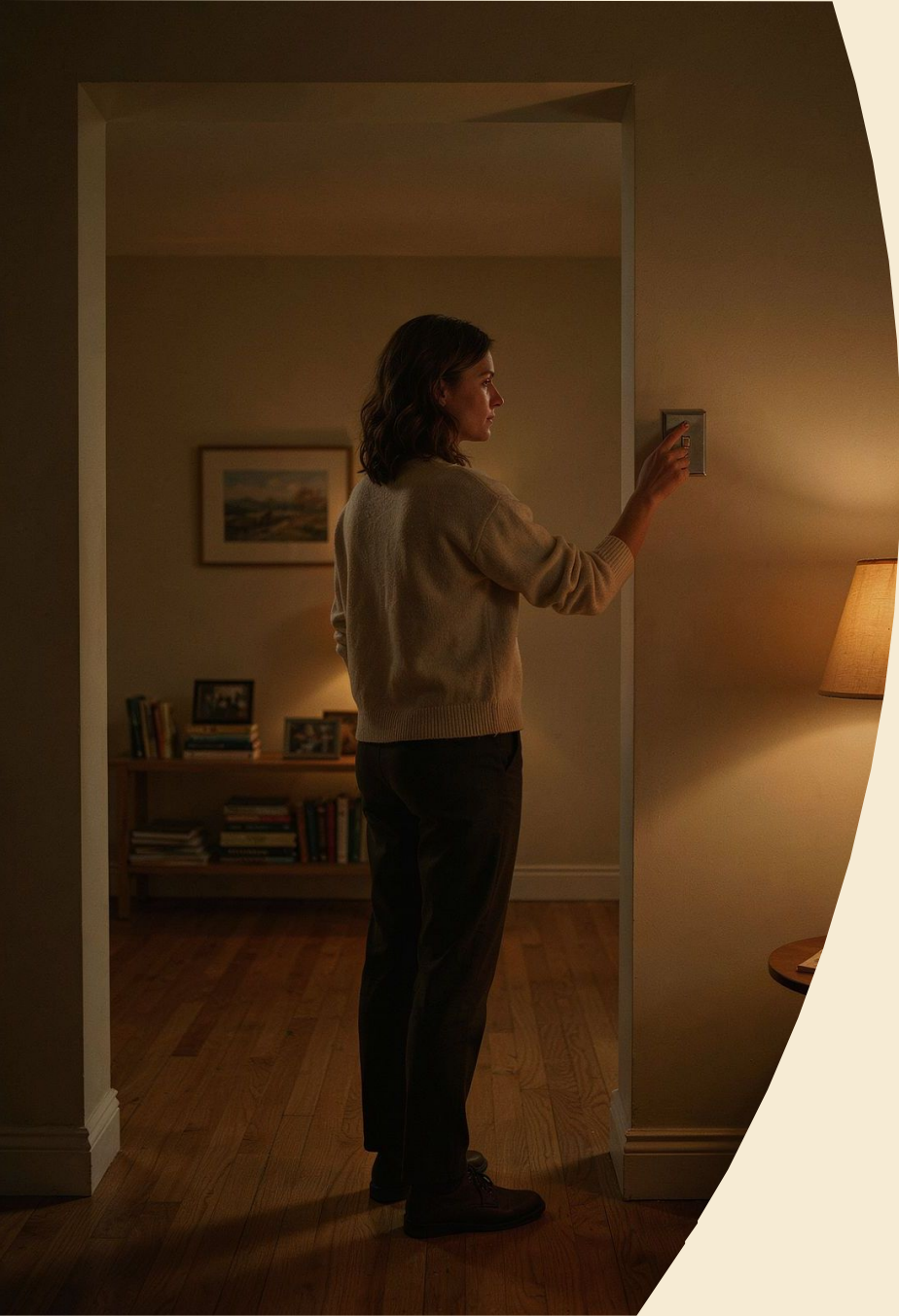
Valeriana

Emplea 1 cucharadita de raíz seca o una bolsita específica de valeriana. Infusiona en agua a **85–90 °C** durante **10 minutos** tapado. Su sabor es intenso y terroso; puedes añadir miel o combinarlo con melisa para suavizarlo. Bébela **1 hora antes de acostarte**, ya que su efecto sedante tarda algo más en notarse.



Pasiflora

Usa 1–2 cucharaditas de planta seca o una bolsita por taza. Vierte agua a **90 °C** y deja en infusión **8–10 minutos** con la taza tapada. Tiene un sabor suave y herbáceo, fácil de beber. Tómala **30–45 minutos antes de dormir**. Puedes alternarla con manzanilla o melisa para variar tu rutina nocturna.



Rutina nocturna sencilla

Una rutina consistente antes de dormir es una de las herramientas más eficaces para mejorar el descanso. No necesitas hacer todo a la vez: empieza con uno o dos pasos y ve añadiendo.

1

60 min antes

Baja las luces y reduce estímulos: trabajo, pantallas y conversaciones activadoras.

2

30–60 min antes

Toma una infusión de manzanilla o melisa si te apetece. Crea un ritual agradable.

3

Suplemento

Si vas a probar uno, empieza con uno solo y observa cómo respondes antes de añadir más.

4

Al acostarte

Habitación fresca, oscura y tranquila. Intenta mantener horarios regulares cada día.



El entorno importa

Una habitación **fresca, oscura y tranquila** es la base de un buen descanso. La temperatura ideal para dormir suele estar entre 16 y 19 °C. Mantener horarios regulares —acostarse y levantarse a la misma hora— refuerza el ritmo circadiano y mejora la calidad del sueño de forma sostenida.



Precauciones esenciales

No combines sedantes

No mezcles varios productos sedantes de entrada. Introduce uno solo y evalúa la respuesta.

Evita el alcohol

No mezcles suplementos o infusiones sedantes con alcohol, ya que puede potenciar efectos no deseados.

Consulta si tomas medicación

Si tomas sedantes, anticoagulantes o tratamiento para la presión, consulta antes de usar melatonina, valeriana o pasiflora.

Embarazo y lactancia

Consulta siempre con un profesional sanitario antes de usar cualquier suplemento en estas etapas.



¿Cuándo consultar a un profesional?

Si el problema de sueño dura **varias semanas**, o si aparecen alguno de estos síntomas, conviene consultar con un profesional sanitario:

Ronquidos fuertes

O pausas respiratorias durante el sueño observadas por otra persona.

Despertares frecuentes

Interrupciones repetidas del sueño que impiden un descanso reparador.

Somnolencia diurna

Dificultad importante para mantenerse despierto y activo durante el día.



No necesitas tomarlo todo.

Una buena rutina más una sola intervención bien elegida suele ser un mejor punto de partida que combinar múltiples suplementos a la vez. La simplicidad es tu aliada.



Comparativa de suplementos

Un resumen rápido de los principales suplementos, su uso habitual y el nivel de evidencia disponible actualmente.

Suplemento	Uso principal	Dosis orientativa	Evidencia
Magnesio bisglicinato	Relajación muscular y nerviosa	200–400 mg/noche	Moderada
Melatonina	Ajuste del ritmo circadiano	0,5–1 mg, 1–2 h antes	Buena
Glicina	Favorecer el inicio del sueño	3 g antes de acostarse	Limitada
L-teanina	Relajación sin sedación	100–200 mg/noche	Limitada

Infusiones: una comparativa rápida

🌻 Manzanilla

Suave, segura y agradable. Perfecta para cualquier noche como ritual de relajación.

🌿 Melisa

Calma la tensión nerviosa. Buen complemento a la manzanilla o sola.

🌱 Valeriana

Efecto más sedante. Resultados variables según la persona; no apta para todos.

🌸 Pasiflora

Alternativa relajante con uso tradicional. Evidencia aún en desarrollo.





Cómo empezar: paso a paso

1 Elige una sola infusión

Empieza con manzanilla o melisa durante una semana y observa cómo te sienta.

2 Establece una hora fija

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

3 Añade un suplemento si lo necesitas

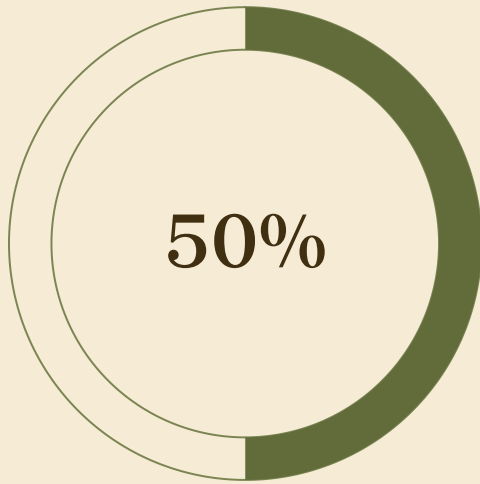
Solo si la rutina sola no es suficiente. Empieza por magnesio o melatonina a dosis baja.



Reduce los estímulos nocturnos

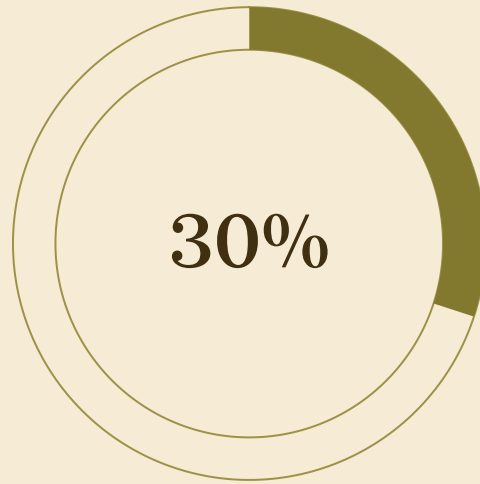
Bajar las luces y alejarse de pantallas 60 minutos antes de dormir es una de las medidas con mayor impacto. La luz azul de los dispositivos inhibe la producción natural de melatonina, retrasando el inicio del sueño. Sustituye el móvil por una lectura tranquila, música suave o simplemente tu infusión favorita.

Lo que la evidencia dice



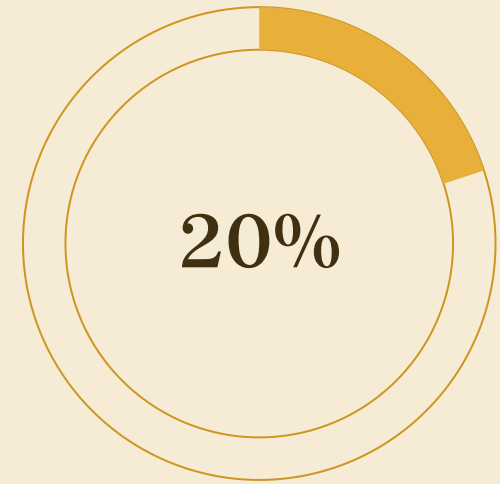
Melatonina

Reduce el tiempo para conciliar el sueño en personas con ritmo circadiano alterado.



Magnesio

Mejora subjetiva del descanso en personas con ingesta insuficiente de magnesio.



Valeriana

Proporción de estudios con resultados positivos claros; los demás son inconsistentes.

Estos datos son orientativos y reflejan el estado actual de la investigación. La respuesta individual varía significativamente de una persona a otra.

Enfermedades crónicas y grupos especiales

Si tienes una **enfermedad crónica** —especialmente renal, hepática o cardiovascular—, o si estás **embarazada o amamantando**, consulta siempre con tu médico antes de introducir cualquier suplemento. Algunos, como la valeriana o la pasiflora, pueden interactuar con medicamentos habituales como anticoagulantes, sedantes o antihipertensivos.





Idea clave para llevarte

No necesitas tomarlo todo. Una buena rutina + una sola intervención bien elegida suele ser un mejor punto de partida.

Rutina primero

Luces bajas, horarios fijos y entorno adecuado son la base irremplazable.

Un suplemento a la vez

Empieza con uno solo, observa la respuesta y ajusta con calma.

Consulta si persiste

El insomnio crónico merece atención profesional, no solo más suplementos.

adelgaza.despuesde40conPaula