

GUÍA DE DESCANSO Y RECUPERACIÓN

DUERME PARA RENDIR

*El descanso nocturno que necesitas
para recuperar y rendir. Basado en
evidencia, paso a paso.*

PARA DEPORTISTAS

Gonzalo Para García

Fisioterapeuta · Nutrición deportiva · @gonzaloparafisionutri

Antes de empezar

Esta es una guía divulgativa basada en la mejor evidencia científica disponible, escrita para deportistas que quieren descansar mejor. No sustituye la valoración de un profesional sanitario. Si tienes un problema de sueño persistente (insomnio, apneas, ronquidos fuertes, somnolencia diurna marcada), o tomas medicación, consúltalo con tu médico.

El descanso es tu arma secreta

Puedes entrenar como un animal y comer perfecto, pero si duermes mal, estás tirando parte de ese trabajo a la basura. El sueño es donde de verdad te recuperas.

Mientras duermes, tu cuerpo hace el grueso de la reparación: libera hormonas que reconstruyen el músculo, consolida lo que has entrenado (sí, la técnica también se afina durmiendo), refuerza tus defensas y ordena tu cabeza. Dormir poco no es "aguantar más": es sabotear en silencio todo lo que haces en la pista, en el gimnasio o en la carretera.

Lo que tu cuerpo hace mientras duermes

1	2	3	4
Repara el músculo	Fija la técnica	Refuerza tus defensas	Ordena la cabeza
Libera hormona del crecimiento y repara el tejido.	Consolida el aprendizaje motor y la memoria.	Sistema inmune más fuerte, menos catarros.	Limpia el cerebro y regula ánimo y apetito.

Cuatro cosas que tu cuerpo solo hace bien si le das horas de sueño de calidad.

«No es cuánto entrenas, es cuánto asimilas. Y asimilas durmiendo.»

Y aquí va la mejor noticia: dormir bien no depende de comprar nada caro. Depende de entender unas pocas cosas y aplicarlas con constancia. Eso es exactamente lo que vas a encontrar aquí, y en menos de lo que tardas en ver una serie te lo habrás leído.

TU DESCANSO EN UNA PÁGINA

El orden de las cosas que funcionan. Empieza por arriba.

1

LA TARDE

- Caféina: la última, 6-8 h antes de dormir
- Entrena, pero no a tope justo antes de la cama
- Cena 2-3 h antes de dormir, sin atracón

2

LA ÚLTIMA HORA

- Baja las luces de casa
- Aparca el móvil y las pantallas
- Haz algo que relaje: leer en papel, respirar, ducha templada

3

EL ENTORNO

- Oscuro · Fresco (18 °C) · Silencioso
- La cama, solo para dormir

4

LA REGLA DE ORO

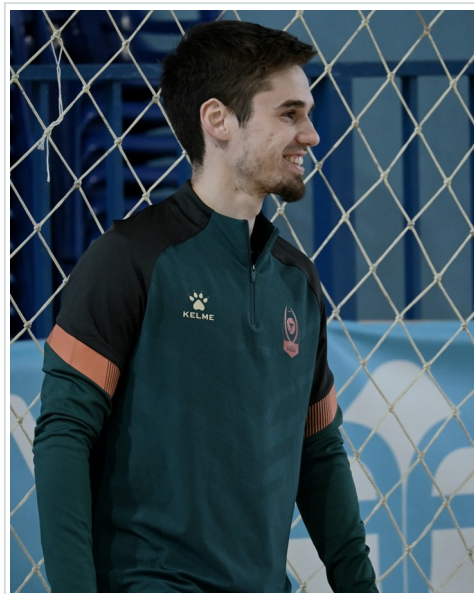
- Mismo horario cada día, también el finde
- Un solo hábito nuevo por semana

Una noche perfecta no cambia nada. 30 noches normales bien hechas, sí.

01

Cuánto necesitas dormir (de verdad)

La mayoría de deportistas duerme menos de lo que su cuerpo necesita para el nivel de exigencia que le mete.



Descansar bien no es un lujo: es parte de tu entrenamiento.

La ciencia es bastante clara: la mayoría de adultos necesita **entre 7 y 9 horas**, y cuando entrenas duro te vas a la parte alta. Los consensos de expertos en deporte recomiendan apuntar a **8-10 horas de oportunidad de sueño** en épocas de carga alta, sumando siestas si hace falta¹. No es pereza: es una necesidad proporcional a lo que le exiges a tu cuerpo.

Cuando duermes lo suficiente durante semanas, mejora tu velocidad, tu precisión técnica, tu tiempo de reacción y tu estado de ánimo². Cuando no, aumenta la percepción de esfuerzo, baja la tolerancia al dolor y sube el riesgo de lesión. Dormir es, literalmente, entrenamiento invisible.

◆ La regla que no falla: regularidad

Más importante que el número exacto de horas es la constancia. Acostarte y levantarte a horas parecidas — también el fin de semana — es una de las cosas que más ordena tu reloj interno y más mejora la calidad del sueño. Tu cuerpo adora la rutina.

Señales de que no estás descansando bien

- Te cuesta arrancar por la mañana aunque hayas dormido "suficiente".
- Rindes por debajo de lo normal sin causa clara.
- Estás más irritable, desmotivado o con antojos constantes de azúcar y cafeína.
- Te cuesta más de 20-30 minutos quedarte dormido, o te despiertas mucho.
- Dependes del móvil hasta el último segundo antes de dormir.

Lo que el mal descanso hace con tus hormonas

El sueño es cuando tu cuerpo ordena la química que gobierna tu recuperación y tu rendimiento. Cuando duermes mal, ese equilibrio hormonal se desajusta, y no es un detalle menor: se nota en cómo te recuperas, en tu fuerza y en tu energía.

Dormir mal desajusta tus hormonas

El sueño es cuando tu cuerpo regula la química que gobierna tu recuperación.

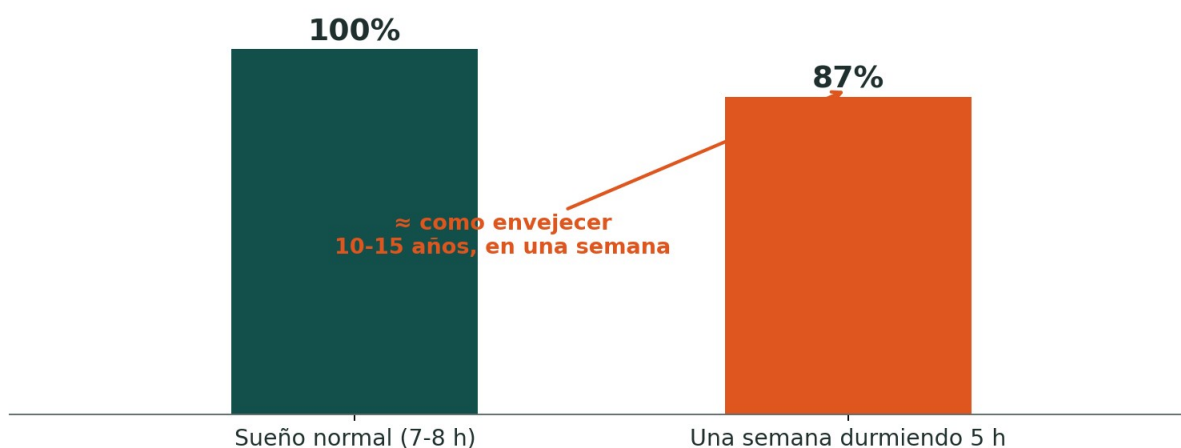
EN HOMBRES	EN MUJERES
↓ Testosterona: hasta -10-15% en una semana durmiendo poco. ↓ Hormona del crecimiento: se libera en el sueño profundo. ↑ Cortisol (estrés): sube y frena la recuperación.	↑ Cortisol: también sube con el mal descanso. ↓ Equilibrio del ciclo: el sueño y las hormonas se influyen mutuamente. ↑ Más síntomas premenstruales cuando duermes mal, y peor sueño por ellos.
RESULTADO EN AMBOS Menos recuperación muscular, menos fuerza, más fatiga y antojos, y más riesgo de lesión.	

Dormir mal mueve tus hormonas en la dirección equivocada.

En los hombres

El caso más estudiado es la **testosterona**, clave para construir músculo y recuperar. Una sola semana durmiendo unas 5 horas la reduce entre un 10 y un 15% en hombres jóvenes sanos —un bajón parecido al de envejecer 10-15 años—¹⁶. A la vez, la hormona del crecimiento, que se libera sobre todo en el sueño profundo, cae, y el cortisol (la hormona del estrés) sube. Menos señal para construir y más señal para destruir.

Dormir poco te baja la testosterona



Basta una semana de sueño corto para notarlo. Fuente: Leproult y Van Cauter, 2011.

En las mujeres

En las mujeres el mapa hormonal es más complejo y, siendo honestos, está menos estudiado¹⁷. Lo que sí sabemos: el mal descanso también eleva el cortisol y desajusta el equilibrio entre construir y destruir tejido, y existe una relación de doble sentido con el ciclo menstrual: las hormonas del ciclo influyen en el sueño, y dormir mal empeora los síntomas premenstruales, que a su vez empeoran el sueño. Gestionar esos síntomas es una de las palancas que más ayuda a las deportistas a descansar mejor.

¿Y en el rendimiento?

Todo esto no se queda en un análisis de sangre: se traduce en **menos recuperación muscular, menos fuerza, más fatiga, más antojos y más riesgo de lesión**. Por eso dormir bien no va de "estar menos cansado": va de mantener tu química a favor del rendimiento, noche tras noche.

¿Y medir el sueño? (opcional)

Puedes descansar de maravilla sin medir nada: lo primero es la rutina. Pero si eres de los que disfruta con los datos, una pulsera o reloj que registre tu sueño y tu actividad te da información útil: cuánto duermes de verdad, cómo evoluciona semana a semana y si un cambio está funcionando. Tómallo como un extra para curiosos, no como una necesidad.

► PUEDE AYUDARTE: Pulsera de actividad y registro del sueño

Para quien quiere monitorizar su descanso con datos, una pulsera de seguimiento registra tus horas de sueño y su evolución, y te ayuda a ver si los cambios que haces están funcionando. Beneficio realista: información y motivación para quien disfruta midiendo. Limitación: es totalmente opcional; la estimación de las fases del sueño no es perfecta y no sustituye a cómo te sientes al despertar. Para deportistas "frikis" del dato es un extra que engancha; si no te va el tema, no lo necesitas para nada.

► [Ver en Amazon](#)

02

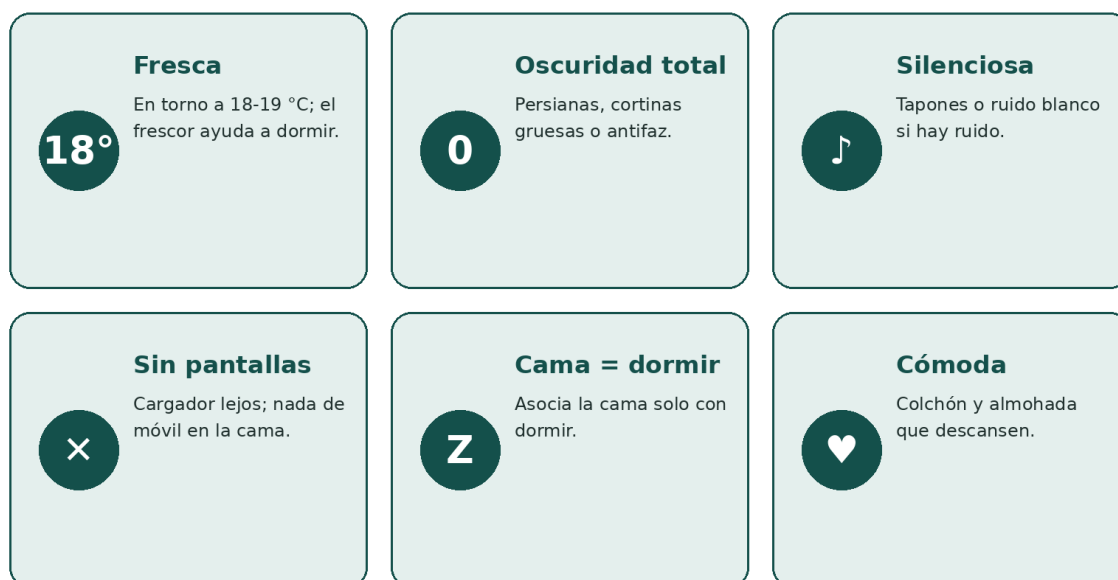
La cueva: prepara tu entorno

Tu cerebro necesita señales para saber que es hora de apagarse. La más potente de todas es el entorno donde duermes.

Imagina el dormitorio ideal como una cueva: **oscura, fresca y silenciosa**. No es un capricho de gurú del sueño; es que tu biología está diseñada para dormir así. Cada uno de estos factores tiene impacto medible en lo rápido que te duermes y en lo profundo que descansas.

Tu dormitorio ideal: la cueva

Cuanto más oscuro, fresco y silencioso, más profundo será tu sueño.



Tu objetivo: convertir tu habitación en el mejor sitio posible para dormir.

Oscuridad: cuanto menos luz, mejor

La luz es la señal número uno que le dice a tu cerebro si es de día o de noche. Incluso una farola que entra por la persiana o el piloto de la tele frenan la melatonina, la hormona que te induce el sueño⁵. Objetivo: que tu habitación esté lo más oscura posible.

Temperatura: fresco, no calor

Para dormir bien, tu cuerpo necesita bajar un poco su temperatura. Una habitación en torno a 18-19 °C facilita ese proceso. En verano, ventila, usa sábanas finas y, si puedes, baja la temperatura antes de acostarte. El calor es uno de los grandes enemigos del sueño profundo.

Silencio: bloquea lo que no controlas

El ruido intermitente —tráfico, vecinos, un compañero de habitación en competición fuera de casa— provoca microdespertares que no recuerdas pero que restan calidad. No siempre puedes eliminarlo, pero casi siempre puedes taparlo.

✓ Antifaz y tapones: sobre todo fuera de casa

Cuando no puedes controlar del todo la luz o el ruido —hoteles, concentraciones, luz de la calle, un compañero que se acuesta a otra hora—, un antifaz cómodo y unos tapones sencillos bloquean las dos señales que más fragmentan el sueño. Si tu cuarto ya es oscuro y silencioso, no los necesitas; pero para el deportista que viaja y duerme fuera a menudo, son de lo más rentable que puede llevar en la maleta.

Luz cálida por la noche

También cuentan las horas previas: las luces potentes y frías del techo le dicen a tu cerebro "todavía es de día". Bajar la intensidad y pasar a luz cálida en la última hora ayuda a que la melatonina suba a su hora.

► PUEDE AYUDARTE: Bombilla inteligente o lámpara de luz cálida regulable

Poder bajar la intensidad y pasar a un tono cálido (ámbar) en la última hora antes de dormir ayuda a no frenar la melatonina con luz intensa. Beneficio realista: una señal ambiental sencilla de que la noche ha empezado. Limitación: es una ayuda, no imprescindible; una simple lámpara tenue en lugar del plafón del techo ya cumple. Útil si en casa solo tienes luces potentes y frías.

► [Ver en Amazon](#)

✓ La cama es solo para dormir

Si usas la cama para ver el móvil, trabajar o dar vueltas despierto, tu cerebro aprende que la cama es un sitio de actividad. Entrénalo al revés: la cama, solo para dormir. Si llevas más de 20 minutos sin dormirte, levántate, haz algo tranquilo con poca luz y vuelve cuando tengas sueño.

03

La última hora y media

No puedes pasar de mil pulsaciones a dormir en cinco minutos. El sueño se prepara antes; empieza mucho antes de meterte en la cama.

El error más común es intentar dormir "de golpe": pantallas hasta el último segundo, cabeza a mil, y luego frustrarte porque no llega el sueño. La solución es una **rutina de desconexión**: una secuencia de señales, siempre parecida, que le enseña a tu cuerpo a bajar revoluciones.

La rutina de la última hora y media

No hace falta hacerlo todo perfecto: acierta en la mayoría.

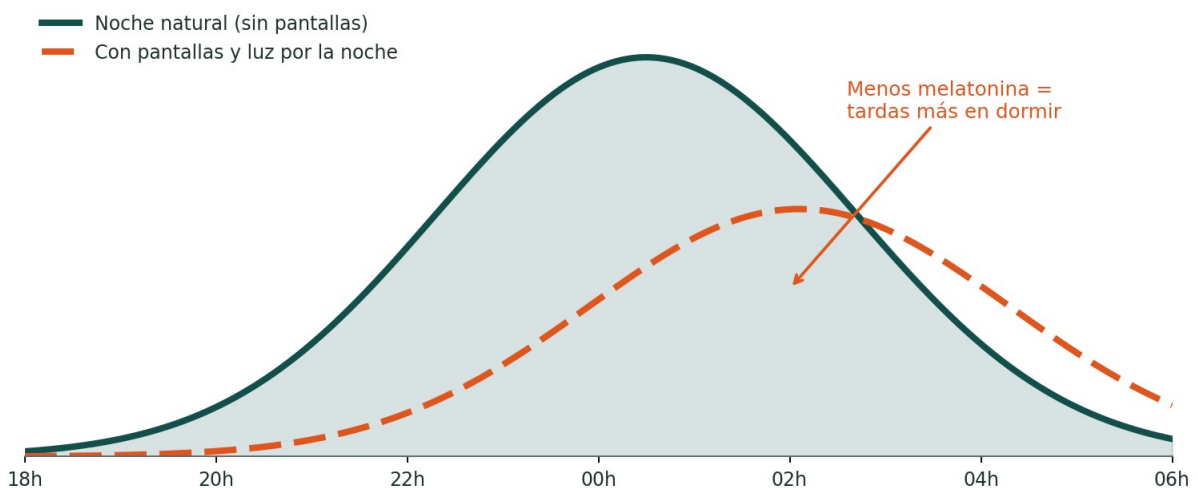


Una secuencia sencilla y repetible. Acierta en la mayoría de los pasos y notarás el cambio.

Fuera pantallas (y por qué)

La luz de móviles, tablets y tele es rica en luz azul, que es justo la que más frena la melatonina y retrasa el sueño⁶. Además, el contenido (redes, mensajes, vídeos) te activa la cabeza justo cuando quieres apagarla. Intenta soltar las pantallas **entre 30 y 60 minutos antes** de dormir.

La luz de la noche frena tu melatonina



La melatonina es la hormona que le dice a tu cuerpo que es hora de dormir.

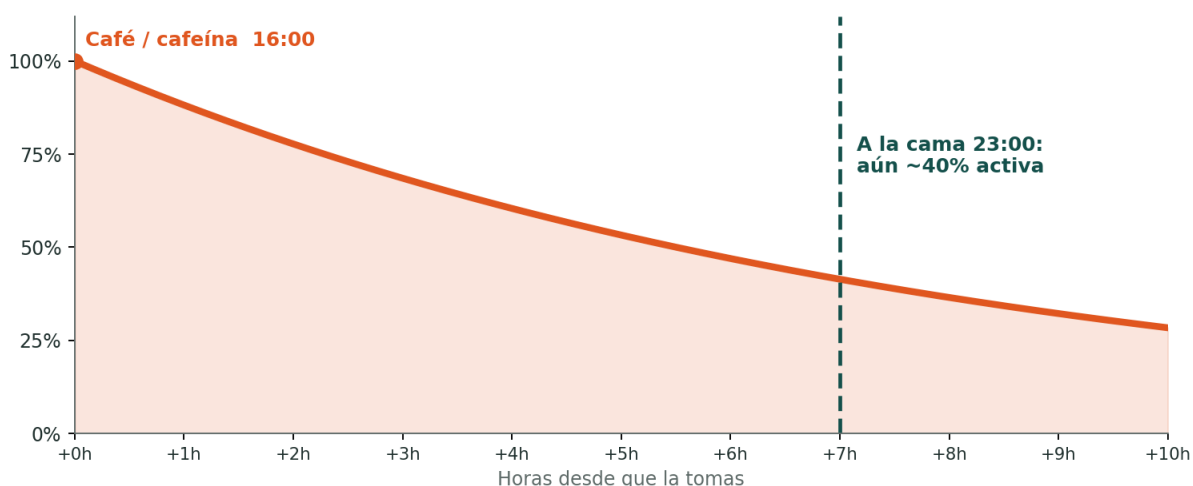
Sustituye la pantalla por algo que te relaje

Quitar el móvil funciona mejor si lo cambias por otra cosa. Leer **en papel** es de lo más eficaz: baja la activación mental sin la luz azul de una pantalla⁸. También sirven la respiración lenta, unos estiramientos muy suaves, una ducha templada o escuchar algo tranquilo. Encuentra tu ritual y repítelo.

La cafeína: tu aliada de día, tu enemiga de noche

La cafeína es de lo mejor que existe para rendir, pero tiene truco: tarda **unas 5-6 horas en reducirse a la mitad**. Un café a media tarde sigue dando vueltas por tu cuerpo a la hora de dormir¹¹. Como norma general, evita la cafeína en las **6-8 horas** previas a acostarte. (En días de competición hay matices; lo vemos en el capítulo 5.)

Por qué el café de la tarde te quita el sueño



La cafeína tarda ~5-6 h en reducirse a la mitad. Media dosis sigue en tu cuerpo muchas horas después.

Media dosis de cafeína sigue activa muchas horas después. Por eso el café de la tarde te pasa factura de noche.

La cena: ni muy tarde ni muy pesada

Lo que cenas —y sobre todo a qué hora— también afecta a tu descanso. Cenar muy tarde o muy copioso obliga a tu cuerpo a hacer la digestión cuando debería estar bajando revoluciones. Y hay un motivo hormonal importante: comer de noche, en pleno pico de melatonina, empeora la tolerancia a la glucosa y eleva el cortisol nocturno¹⁵, justo lo contrario de lo que buscas para dormir profundo y recuperar bien.

La pauta práctica: intenta **cenar 2-3 horas antes de acostarte** y sin atracones. Si entrenas tarde y llegas con hambre, elige algo más ligero y fácil de digerir en lugar de una comilona justo antes de la cama.

◆ El plan de la última hora, en una frase

Baja las luces, aparca el móvil, haz algo tranquilo y deja que el sueño venga solo. No se fuerza; se prepara.

04

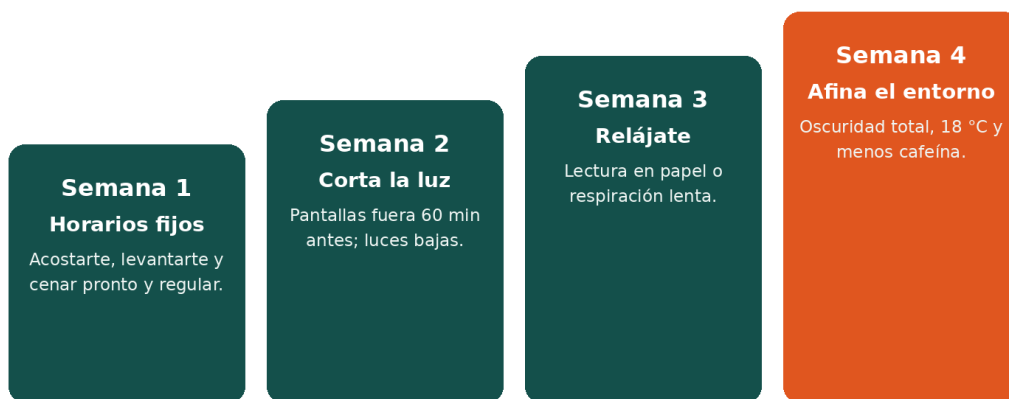
Hazlo progresivo (o no funcionará)

Aquí está el error que hace que la mayoría fracase: intentar cambiarlo todo la misma noche. No aguanta ni dos días.

Si esta noche decides dejar el móvil, cambiar tu horario, poner la habitación a oscuras, quitar la cafeína y empezar a leer... lo más probable es que en 48 horas lo hayas abandonado todo. El cerebro se resiste a los cambios bruscos. La forma que **sí** funciona es ir sumando un hábito cada vez, dándole tiempo a asentarse antes de añadir el siguiente.

Tu plan, semana a semana

No cambies todo de golpe: un hábito nuevo cada semana.



Un cambio nuevo cada semana. Cuando uno se vuelve automático, añades el siguiente.

Sigue este plan de cuatro semanas. Si una semana se te resiste, no pasa nada: repítela antes de avanzar. No hay premio por ir rápido; el premio es que dentro de un mes duermas mejor sin pensar en ello.

Semana	Tu único objetivo	Por qué primero esto
1	Horarios fijos: acostarte, levantarte y cenar pronto	Es lo que más ordena tu reloj interno
2	Pantallas fuera 60 min antes y luces bajas	Deja que la melatonina suba a su hora
3	Añade tu ritual de relajación (leer, respirar)	Sustituye la pantalla por algo que calma
4	Afina el entorno y la cafeína	Los últimos detalles que suman calidad

✓ La constancia gana a la intensidad

Una noche perfecta no cambia nada. Treinta noches normales bien hechas lo cambian todo. Piensa en el sueño como en el entrenamiento: no es el día heroico, es la suma de días buenos.

Sueño y competición

El día que compites, la prioridad es competir. El descanso se adapta a eso, no al revés. Aquí van las reglas del mundo real.

Todo lo anterior es tu base del día a día. Pero el día que compites hay que ser práctico: no vas a renunciar a lo que te hace rendir para dormir algo mejor esa noche. Vamos a ordenarlo.

El día de la competición

Si has dormido justo o madrugado para viajar, una **siesta corta de 20-30 minutos** a mediodía es una de las mejores herramientas que tienes: mejora el estado de alerta y el rendimiento sin dejarte atontado¹³. Que sea corta y no demasiado tarde, para que no te robe sueño por la noche.

⚠ La cafeína, el día de competición, se prioriza

Si la cafeína forma parte de tu estrategia para rendir, tómala. Ese día tu objetivo es competir bien, no dormir perfecto. Asumir que esa noche dormirás algo peor es parte del juego: es una decisión consciente, no un error. Lo importante es no arrastrar ese hábito a los días normales de entrenamiento.

La noche después de competir

Competir por la tarde-noche es, probablemente, la noche más difícil de dormir de la semana. Y no es culpa tuya: la **adrenalina y el cortisol** siguen altos, la cafeína que tomaste sigue en tu cuerpo, muchas veces llegas tarde a casa y con la cabeza repasando jugadas¹². Es normal que esa noche duermas menos y peor.

Qué sí puedes hacer esa noche

- Bajar revoluciones de forma activa: ducha templada, luz tenue, respiración lenta. No te metas en la cama "en caliente".
- Evitar más cafeína o estimulantes tras la competición si ya vas cargado.
- Comer algo (has gastado mucho), pero sin un atracón enorme justo antes de tumbarte.
- Aceptar que esa noche será peor y no agobiarte: la ansiedad por dormir es lo que más te quita el sueño.
- Cuidar especialmente las 2-3 noches siguientes, que es donde de verdad recuperas.

◆ La clave mental

Una mala noche puntual tras competir no arruina tu recuperación. Lo que la arruina es dormir mal de forma crónica entre semana. Perdona esa noche difícil y pon el foco en la regularidad del resto de días.

Viajes y cambios de horario

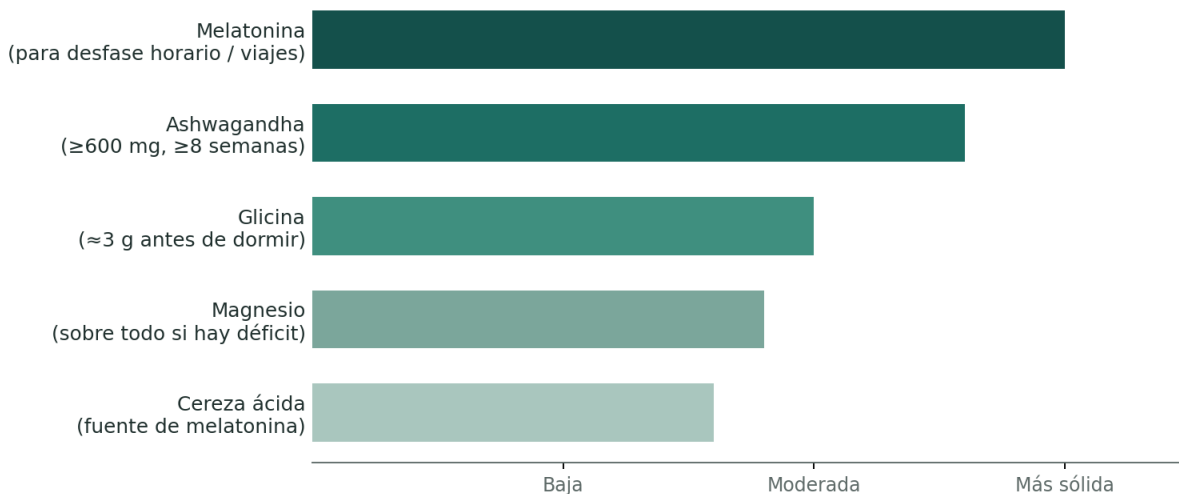
Si compites fuera y cruzas husos horarios, el mayor aliado es la **luz**: busca luz natural por la mañana en el destino para ajustar tu reloj. En estos casos, una dosis baja de melatonina bien programada puede ayudar a adelantar el sueño; lo vemos ahora.

Suplementos: ayudas, no atajos

Ningún suplemento arregla una mala rutina de sueño. Pero, sobre una buena base, unos pocos tienen evidencia razonable. Estos son los que merece la pena conocer.

Si duermes mal por el móvil y por el café de la tarde, ninguna pastilla lo arreglará. Con la base cuidada, estos son los suplementos con más respaldo, ordenados por evidencia y con expectativas realistas.

Cuánta evidencia hay detrás de cada suplemento



Ninguno hace magia. Son ayudas para afinar, no sustitutos de la rutina.

Melatonina (sobre todo para viajes)

La melatonina **no es un somnífero**: es la señal de "es de noche". Su mejor uso es ajustar el reloj cuando lo tienes desincronizado —viajes con cambio horario, competiciones que te obligan a dormir antes de lo habitual—. Dosis bajas (**0,5-2 mg**), tomada 1-2 horas antes de la hora a la que quieres dormir, suelen funcionar mejor que dosis altas¹⁴.

► PUEDE AYUDARTE: Melatonina de dosis baja (0,5-2 mg)

Para reajustar el reloj en viajes con cambio de horario o cuando necesitas adelantar el sueño de forma puntual, la melatonina en dosis baja es una ayuda con buen respaldo y muy segura a corto plazo. Beneficio realista: te ayuda a coger el sueño antes cuando tu reloj está desajustado. Limitación: no es para tomar cada noche como si fuera una pastilla para dormir; su fuerte es el ajuste horario, no el insomnio general. Elige dosis bajas; más no es mejor.

► [Ver en Amazon](#)

Ashwagandha (para el estrés que no te deja dormir)

La ashwagandha es una planta adaptógena con evidencia creciente: los metaanálisis muestran una mejora **pequeña pero real** de la calidad del sueño, más marcada en personas con estrés o insomnio, con dosis de **≥600 mg al día** y usada al menos **8 semanas**⁹. Si lo que te desvela es la cabeza acelerada, puede ser tu aliada.

► **PUEDE AYUDARTE:** Ashwagandha (extracto de raíz, tipo KSM-66, ~600 mg/día)

Si el estrés y la rumiación mental son lo que te impiden desconectar por la noche, la ashwagandha tiene evidencia razonable para mejorar la calidad del sueño y reducir la sensación de estrés. Beneficio realista: efecto pequeño-moderado, sobre todo con constancia (varias semanas). Limitación: no es inmediata ni milagrosa; conviene elegir un extracto estandarizado y consultar con tu médico si tomas medicación o tienes problemas de tiroides.

► [Ver en Amazon](#)

Magnesio (sobre todo si andas justo)

El magnesio interviene en la función muscular y nerviosa. La evidencia en sueño es **modesta** y más útil si tu dieta es pobre en verduras, legumbres y frutos secos, o si tienes calambres nocturnos¹⁰. No esperes un efecto espectacular, pero es barato, seguro y cubre un déficit frecuente.

► **PUEDE AYUDARTE:** Magnesio (forma bisglicinato, buena tolerancia)

Si tu dieta es baja en verduras, legumbres y frutos secos, o notas calambres y descanso pobre, un magnesio bien tolerado puede ayudar a cubrir el aporte y, en algunas personas, a descansar algo mejor. Beneficio realista: cubrir una posible carencia; efecto sobre el sueño modesto. Limitación: si ya comes muchos vegetales, el efecto extra es pequeño. La forma bisglicinato suele sentar mejor al estómago que el óxido.

► [Ver en Amazon](#)

Cereza ácida (Montmorency)

La cereza ácida aporta melatonina natural y polifenoles. Su efecto sobre el sueño es pequeño, pero puede ayudar de forma puntual a dormir algo mejor y a recuperar tras esfuerzos muy exigentes o competiciones seguidas¹⁸.

► **PUEDE AYUDARTE:** Concentrado de cereza ácida (Montmorency)

Como ayuda natural puntual en semanas de mucha carga o competiciones seguidas, el concentrado de cereza ácida aporta melatonina y polifenoles que pueden favorecer el descanso y la recuperación. Beneficio realista: ayuda modesta, sobre todo en fases exigentes. Limitación: no es un somnífero ni sustituye la rutina; su evidencia es limitada. Para quien busca una opción natural puntual, no para cada noche.

► [Ver en Amazon](#)

Otras opciones y lo que NO ayuda

- Glicina (unos 3 g antes de dormir): evidencia limitada pero prometedora para la sensación de descanso; segura y barata.
- Infusiones (manzanilla, valeriana): el efecto es sobre todo el ritual de calma; poca evidencia fuerte, pero inofensivas.
- Alcohol para dormir: te deja caer dormido, pero destroza la calidad del sueño. Es de lo peor para recuperar.

⚠ **Antes de comprar cualquier suplemento**

Si compites bajo control antidopaje, usa solo productos con sello de análisis por terceros (por ejemplo, Informed Sport): la contaminación de suplementos es un riesgo real. Y ante cualquier duda, consulta con un dietista-nutricionista o médico del deporte.

Errores que pagas caro

✘ Error 1: Mirar el móvil en la cama

Luz azul + cabeza activada = el peor combo justo antes de dormir.

✘ Error 2: Café a media tarde

Sigue en tu cuerpo a la hora de dormir aunque no lo notes.

✘ Error 3: Cambiarlo todo de golpe

No aguanta. Un hábito nuevo por semana.

✘ Error 4: Dormir mal entre semana y "recuperar" el finde

Ayuda algo, pero no compensa cinco noches malas.

✘ Error 5: Agobiarte por no dormir

La ansiedad por dormir es lo que más te desvela. Suelta.

✘ Error 6: Alcohol para "caer" antes

Caes antes, pero descansas mucho peor.

Preguntas frecuentes

► ¿Cuántas horas necesito como deportista?

Apunta a 8-9, y en épocas de carga alta hasta 9-10 sumando siestas. Más importante aún: que sean regulares.

► No consigo dormir, ¿qué hago?

Si llevas más de 20 minutos dando vueltas, levántate, haz algo tranquilo con poca luz y vuelve cuando tengas sueño. Forzarlo lo empeora.

► ¿La siesta está bien o me quita sueño de noche?

Una siesta corta (20-30 min) y no demasiado tarde ayuda y no suele restar sueño nocturno. Las siestas largas o a última hora, sí.

► Competí de noche y no pegué ojo, ¿es grave?

No. Es lo normal por la adrenalina y la cafeína. Cuida las 2-3 noches siguientes y no le des más vueltas.

► ¿Melatonina cada noche?

Mejor no como rutina. Su fuerte es ajustar el reloj en viajes o cambios de horario, no dormir cada día.

► ¿Sirven las gafas de luz azul?

La evidencia es floja e inconsistente. Es más eficaz simplemente reducir pantallas y bajar las luces por la noche.

Tu noche perfecta (checklist)

Imprime esta página o hazle una foto. Cuando la mayoría estén marcadas, tu descanso está bajo control.

La tarde

- ☐ He dejado la cafeína al menos 6-8 horas antes de dormir.
- ☐ He entrenado, pero no a máxima intensidad justo antes de acostarme.
- ☐ He cenado 2-3 h antes de dormir y sin atracón.

La última hora

- ☐ He bajado las luces de casa.
- ☐ He soltado el móvil y las pantallas.
- ☐ He hecho algo que me relaja (leer en papel, respirar, ducha templada).

El entorno

- ☐ Habitación oscura (persianas, cortinas o antifaz).
- ☐ Fresca, en torno a 18-19 °C.
- ☐ Silenciosa (o con tapones si hace falta).
- ☐ La cama, solo para dormir.

La constancia

- ☐ Me acuesto y me levanto a horas parecidas, también el finde.
- ☐ Estoy añadiendo un solo hábito nuevo por semana.
- ☐ Si una noche duermo mal, no me agobio y cuido las siguientes.

Empieza esta noche

Si has llegado hasta aquí, ya sabes más de descanso que la mayoría de la gente que entrena. Ahora toca lo importante: aplicarlo.

No intentes ser perfecto. Elige UN cambio de esta guía —seguramente el horario fijo o soltar el móvil antes— y trabájalo esta semana. Cuando se vuelva automático, ve a por el siguiente con el plan de cuatro semanas. Dentro de un mes vas a dormir mejor sin ni siquiera pensarlo, y lo vas a notar en cómo rindes y en cómo te sientes.

«Descansar mejor no va de una noche perfecta. Va de una rutina que se cuida sola.»

✓ Ahora te toca a ti

Si esta guía te ha servido: 1) Aplica un cambio esta misma noche. 2) Compártela con ese compañero de equipo que siempre está reventado. 3) Escíbeme por Instagram (@gonzaloparafisionutri) y cuéntame qué es lo que más te ha costado dejar. Nos vemos en las redes.

► Transparencia sobre los enlaces

Algunos enlaces de esta guía son de afiliado de Amazon: si compras a través de ellos, puedo recibir una pequeña comisión sin coste extra para ti. Solo recomiendo cosas que aconsejaría a un deportista, ninguna es imprescindible, y todo lo importante de esta guía es gratis.

Gonzalo Para García • @gonzaloparafisionutri

Buenas noches, y a rendir.

Referencias seleccionadas

Selección de la evidencia principal en la que se apoya esta guía, priorizando revisiones sistemáticas, metaanálisis y documentos de consenso. Los números coinciden con las llamadas del texto.

1. Walsh NP, et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *Br J Sports Med*. 2021;55(7):356-368.
2. Fullagar HHK, et al. Sleep and athletic performance: effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses. *Sports Med*. 2015;45(2):161-186.
3. Bonnar D, et al. Sleep interventions designed to improve athletic performance and recovery: a systematic review. *Sports Med*. 2018;48(3):683-703.
4. Vitale KC, et al. Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: review and recommendations. *Int J Sports Med*. 2019;40(8):535-543.
5. Tähkämö L, Partonen T, Pesonen AK. Systematic review of light exposure impact on human circadian rhythm. *Chronobiol Int*. 2019;36(2):151-170.
6. Chang AM, et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2015;112(4):1232-1237.
7. Singh A, et al. (Cheah KL, et al.) Effect of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on sleep: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2021;16(9):e0257843.
8. Finan PH, et al. / The People's Trial. Does reading a book in bed make a difference to sleep? A pragmatic randomised trial. *Trials*. 2022.
9. Della Porta M, et al. Efficacy and safety of *Withania somnifera* for anxiety and insomnia: systematic review and meta-analysis. 2024.
10. Mah J, Pitre T. Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: a systematic review & meta-analysis. *BMC Complement Med Ther*. 2021;21:125.
11. Grgic J, et al. Wake up and smell the coffee: caffeine supplementation and exercise performance — an umbrella review. *Br J Sports Med*. 2020.
12. Roberts SSH, Teo WP, Warmington SA. Effects of training and competition on the sleep of elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2019;53(8):513-522.
13. Lastella M, et al. The impact of napping on athletic performance: a systematic review. *Sports Med*. 2021.
14. Auld F, et al. Evidence for the efficacy of melatonin in the treatment of primary adult sleep disorders. *Sleep Med Rev*. 2017;34:10-22.
15. Gu C, et al. Metabolic effects of late dinner in healthy volunteers: a randomized crossover clinical trial. *J Clin Endocrinol Metab*. 2020;105(8):2789-2802.
16. Leproult R, Van Cauter E. Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men. *JAMA*. 2011;305(21):2173-2174.
17. Sleep and the female athlete: narrative review on sleep, the menstrual cycle, recovery and performance. *Sleep Science and Practice*. 2024.
18. Howatson G, et al. Effect of tart cherry juice (*Prunus cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality. *Eur J Nutr*. 2012;51(8):909-916.