

Sueño: los cuatro que sí

13 DE AGOSTO DE 2026

EVIDENCIA SÓLIDA

Metaanálisis en red por componentes, 241 ensayos

EN UNA FRASE

De los seis componentes que se enseñan para dormir mejor, el más repetido es el único sin efecto propio.

Los cuatro pasos

01 Empieza por el control de estímulos

La cama para dormir. Si llevas rato despierto, te levantas y vuelves con sueño. Es el más fácil de aplicar solo.

IOR 1,43 (IC 95 % 1,00 a 2,05)

02 Trabaja lo que piensas de tu insomnio

El componente con más efecto. Lo que crees sobre no dormir sostiene buena parte del no dormir.

IOR 1,68 (IC 95 % 1,28 a 2,20)

03 La restricción de sueño va con profesional

Funciona y empeora la somnolencia diurna al principio. En quien conduce es un riesgo real: no se autoaplica.

04 Amplía la ventana de cama a 8,5 horas

Una sesión de consejo dio 1,2 h más de sueño y 270 kcal menos al día, en gente que dormía menos de 6,5 h.

-270 kcal/día (IC 95 % -393 a -147)

3 Número necesario a tratar

Tratadas para que una remita.

Los seis componentes

COMPONENTE	IOR
Reestructuración	1,68
Tercera ola	1,49
Restricción	1,49
Control estímulos	1,43
Higiene del sueño	1,01
Relajación	0,81

CÓMO LEER EL 1,01

No aporta efecto propio dentro del paquete, que no es lo mismo que no servir.

- FUENTES**
1. Furukawa Y, et al. Components and delivery formats of cognitive behavioral therapy for chronic insomnia. *JAMA Psychiatry*, 2024. PMID 38231522
 2. Tasali E, et al. Effect of sleep extension on objectively assessed energy intake. *JAMA Intern Med*, 2022. PMID 35129580

AVISO MÉDICO

La apnea no tratada se ve igual desde fuera y no se arregla con esto: ronquido con pausas o somnolencia al volante son consulta.

● **Dr. Milton Lara** · Médico

doctormiltonlara.com/newsletter