

¿Demasiado calor para dormir? 11 consejos para descansar en noches agobiantes

31/12/2025



Durante las noches de verano, el calor y la humedad pueden dificultar el sueño reparador y afectar la salud física y mental.

Según especialistas en medicina del sueño, **la regulación**

térmica es fundamental para poder descansar. Por eso, en días en que las temperaturas máximas alcanzarán valores extremos en casi todo el país, vale la pena conocer los principales consejos avalados por la ciencia para dormir mejor cuando el calor no da tregua.

El impacto del calor sobre el sueño y la salud

La regulación térmica del cuerpo es esencial para iniciar y mantener un sueño profundo. **El calor nocturno interfiere con la capacidad natural de regular la temperatura interna,** lo que provoca despertares frecuentes y fragmentación del sueño.

Michael Breus, psicólogo clínico y experto en medicina del sueño de California, explicó que **el cuerpo necesita bajar su temperatura para enviar la señal cerebral que activa la producción de melatonina, una hormona vital para el ciclo sueño-vigilia.**

Cuando el ambiente es caluroso y húmedo, este descenso térmico se dificulta, lo que deriva en sueño interrumpido, fatiga matutina, irritabilidad y menor concentración.

Según sostuvo el médico neumonólogo y jefe del Laboratorio del Sueño del Hospital de Clínicas **Facundo Nogueira** en una nota a [Infobae](#), dormir menos de siete horas aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, alteraciones metabólicas y presión arterial elevada. En niños y adolescentes, la falta de sueño afecta el desarrollo y el rendimiento académico.

¿Cuál es la temperatura ideal para dormir?



La temperatura ideal para dormir oscila entre 18 y 25°, según especialistas en medicina del sueño (Europa Press)

Establecer un ambiente térmico confortable es fundamental para lograr un descanso profundo. **Los expertos coinciden en que la temperatura recomendada para dormir está entre 18 y 25° para la mayoría de los adultos.**

Nogueira afirmó que **el cuerpo funciona mejor entre 23 y 25°**, sin sensación de frío o calor excesivo. Según explicó a *Women's Health* el neurólogo y especialista en medicina del sueño **Chris Winter**, el consejo es mantener la habitación entre 15,5 y 19,5°, aunque la tolerancia térmica puede variar según la edad y condiciones médicas.

Cuando la temperatura supera los 25°, se incrementa la transpiración y aumentan los despertares nocturnos, alterando los ciclos de sueño.

El frío excesivo tampoco es recomendable, especialmente en adultos mayores, quienes pueden requerir un ambiente ligeramente más cálido.

11 consejos para dormir en una noche calurosa



Las duchas tibias o calientes antes de acostarse facilitan la regulación térmica del cuerpo (Freepik)

- 1. Mantener las persianas y cortinas cerradas durante el día.** Cerrar las persianas reduce la acumulación de calor en el dormitorio. Las persianas celulares pueden disminuir la entrada de calor solar hasta un 60%, mientras que las cortinas de tejido medio con reverso de plástico blanco lo hacen en un 33%, explicó Breus.
- 2. Acondicionar la habitación antes de dormir.** Utilizar aire acondicionado y regular el termostato por debajo de 20° favorece el descanso, recomendó Winter. Si no hay aire acondicionado, un ventilador puede ayudar siempre que la temperatura ambiente no supere los 32°. La ventilación cruzada y el uso de cortinas pesadas contribuyen a mantener una temperatura confortable,

según Stella Maris Valiensi, neuróloga del Hospital Italiano entrevistada por este medio.

3. **Cenar ligero y a horario.** Comer alimentos ricos en fibras o triptófano al menos dos horas antes de acostarse mejora la calidad del sueño. Evitar comidas copiosas e hidratos en exceso ayuda a evitar la sobrecarga metabólica durante la noche, señaló Valiensi.
4. **Evitar el alcohol y el ejercicio intenso cerca de la hora de dormir.** El alcohol tiene un efecto termogénico y puede fragmentar el sueño, recomendó Breus. Además, el ejercicio físico intenso debe realizarse por la mañana o temprano en la tarde, ya que aumenta la temperatura corporal y puede dificultar el inicio del sueño, subrayó Nogueira.
5. **Optar por una ducha caliente o tibia antes de acostarse.** Tomar una ducha caliente dilata los vasos sanguíneos, lo que facilita el descenso de la temperatura corporal al salir del baño y favorece el sueño, indicó **Neal Walia**, especialista en sueño de UCLA Health. El agua fría, en cambio, puede activar mecanismos que dificultan el descanso.
6. **Elegir ropa de cama y pijama adecuados.** Un pijama de 100% algodón ayuda a absorber la humedad y mantener la temperatura corporal agradable, recomendó Valiensi. Tejidos como lino, Tencel o seda también son apropiados. Dormir desnudo puede aumentar la sensación de frescura, aunque su eficacia depende de la preferencia personal, según Walia.
7. **Probar trucos refrescantes.** Colocar las sábanas en el congelador unas horas antes de acostarse puede brindar una sensación de frescura momentánea durante las noches más calurosas. Aunque el efecto no dura toda la noche, puede facilitar el inicio del sueño.
8. **Si compartes la cama, considera un colchón más grande.** Un colchón amplio reduce la acumulación de calor corporal adicional y las interrupciones por movimiento, afirmó Walia. Esto es útil si se duerme con otra persona

o mascotas.

9. **Limitar el uso de pantallas antes de dormir.** La exposición a la luz de dispositivos electrónicos inhibe la producción de melatonina y dificulta la conciliación del sueño, advirtió Valiensi.
10. **Mantenerse hidratado durante el día.** Beber entre dos y tres litros de agua ayuda a evitar la deshidratación. Es preferible evitar líquidos después de cenar para no interrumpir el sueño por la necesidad de ir al baño, recomendó Nogueira.
11. **Considerar siestas cortas en regiones muy calurosas.** En zonas donde el calor es aún más hostil, como el norte del país, una siesta de hasta 45 minutos puede resultar beneficiosa, siempre que no se padezca insomnio crónico, advirtió Valiensi.

Señales de advertencia y cuándo consultar



La sudoración nocturna persistente debe ser evaluada por un profesional de la salud (Freepik)

Despertar sudado ocasionalmente es común, pero **la sudoración nocturna intensa y persistente o asociada a otros síntomas puede indicar un problema médico**. La presencia de hormigueo, dolor de cabeza, debilidad, mareos o calambres musculares puede sugerir deshidratación o agotamiento por calor, según los especialistas. Si estos síntomas persisten, es recomendable consultar a un especialista.

El descanso profundo es esencial para la salud integral: favorece la reparación celular, la regulación hormonal y la salud cardiovascular, según la comunidad médica. Adoptar estrategias efectivas para dormir en noches calurosas es clave para el bienestar físico y mental.

Fuente: Infobae