

## Por qué

El sueño y la migraña tienen una relación cercana. Dormir bien puede ser el cambio de estilo de vida más impactante que se puede hacer para mejorar la migraña.

## Qué

Obtener un sueño reparador y de calidad no siempre es fácil. Pero los dos aspectos más importantes del sueño para la migraña son dormir lo suficiente y mantener un horario de sueño constante.

## Cómo

Use un diario de sueño durante una o dos semanas para comenzar a comprender sus patrones. Su objetivo es tener su "eficiencia de sueño", que es el porcentaje de tiempo que está en la cama y durmiendo, consistentemente en un 85% o más. Haga esto enfocándose en los elementos que están bajo su control.

**Tener migraña aumenta de 2 a 8 veces más la probabilidad de tener un trastorno del sueño.**

## Tome el siguiente paso:

Tome el próximo mes para incorporar las siguientes estrategias de manera consistente, utilizando las actividades recomendadas dentro de la aplicación Ctrl M Health.

### Patrón del sueño

Controle sus patrones de sueño durante 1-2 semanas con nuestra actividad de **Diario de Sueño** y siga las instrucciones para determinar el promedio tiempo total de sueño y la eficiencia del sueño.

### Ventana de sueño

Mantenga su ventana de sueño constante, incluidas las mismas horas de acostarse y despertarse, incluso los fines de semana. Tu ventana de sueño es la cantidad de tiempo que duermes en promedio.

### Cronotipo

Intente hacer coincidir su ventana de sueño con su cronotipo, que es la preferencia de tiempo de sueño de su cuerpo dentro de un período de 24 horas. Su cronotipo sugerido aparecerá en la sección de Sueño en su **Plan de Bienestar**.

### Elementos de acción

Para preparar su mente y cuerpo para dormir, pruebe nuestro **Escaneo Corporal** o **Meditación del Sueño** como parte de su rutina de relajación antes de acostarse. Si la migraña es su principal barrera para dormir bien, le sugerimos que elija el objetivo de *Manejar los Efectos de la Migraña en el Sueño* dentro de nuestro módulo de Sueño.

**Se ha demostrado que el simple hecho de establecer un horario constante para acostarse y despertarse mejora la migraña.**

Hay avances por delante. Regístrese para su prueba gratuita de la aplicación de 2 semanas para probar estas actividades y más en [ctrlmhealth.com](https://ctrlmhealth.com).

