¿Por qué tu cuerpo salta justo cuando te estás durmiendo?



Mira el video: https://youtu.be/Tbgoox Y2gvo

Lo que aprendimos

- Ese salto al quedarte dormido tiene nombre: es un sobresalto del sueño, y le pasa a entre 6 y 7 de cada 10 personas.
- Es pariente del hipo: los dos son movimientos involuntarios y breves de los músculos.
- Dormir poco, la cafeína y el estrés lo hacen más fuerte.
- En la mayoría de los casos es inofensivo y no necesita tratamiento. Conviene consultar con un especialista en sueño si no te deja dormir lo suficiente, si se repite una tras otra o si te lastimas (o lastimas a quien duerme contigo).

Qué hacer

1. **Duerme lo suficiente.** Dormir poco es uno de los detonantes.
2. Deja **la cafeína para la mañana**, y el ejercicio fuerte para más temprano.
3. Si te despierta, **no te pelees con él**: respira despacio y vuelve a acomodarte.

Cada cuerpo es distinto: antes de hacer un cambio grande, coméntalo con tu médico de confianza o con un especialista.

Fuentes

- Grünberger et al. PLOS Mental Health, 2026: https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000737
- AASM, «Sleep Starts»: https://sleepeducation.org/sleep-disorders/sleep-starts/
- NINDS (NIH), «Myoclonus»: https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/myoclonus

Contenido informativo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud.