

9 Tips para mejorar el sueño

1. Evitar practicar ejercicio intenso antes de acostarse

El deporte genera endorfinas que pueden dificultar el conciliar el sueño de forma inmediata, por lo que no está recomendado a partir de las ocho de la tarde. Sí está indicado durante el día, ya que la actividad física moderada ayuda a estar en forma y a dormir mejor.

2. Crear un ambiente relajado en el dormitorio

La estancia debe estar acondicionada para facilitar el reposo. Es conveniente regular la intensidad de la luz y evitar la radio, la televisión u otros dispositivos que no contribuyan a crear un clima de relajación.

3. Evitar objetos y factores que puedan despertarnos

Es aconsejable retirar del dormitorio los móviles, cerrar las ventanas para evitar los ruidos del exterior y bajar las persianas para que el exceso de luz no interrumpa el sueño. No es conveniente que las mascotas duerman en la misma estancia: pueden moverse o emitir sonidos que nos desvelen.

4. Establecer rutinas positivas asociadas al sueño

Intentar ir a la cama siempre a la misma hora y después de una ducha con agua templada son hábitos saludables que ayudan a preparar la mente para el reposo. Además, según Merino, “la ducha incrementa la temperatura corporal, a lo que sigue un enfriamiento compensatorio que ayuda a conciliar el sueño”.

5. Asociar mentalmente cama y sueño

Es importante no utilizar el dormitorio como lugar de trabajo o para realizar actividades que no estén relacionadas con el descanso.

6. Climatizar el dormitorio

Dejar puesto el aire acondicionado durante toda la noche es perjudicial. “No es recomendable, y menos de forma directa, porque puede provocar un catarro, anginas e, incluso, contracturas cervicales o lumbares”. Sí se puede utilizar antes de irse a dormir para regular la temperatura de la estancia, o ventilarla abriendo las ventanas minutos antes de acostarse.

7. Evitar las comidas abundantes y el alcohol antes de dormir

“En verano se incrementa el consumo de alcohol y las cenas se producen más tarde y son, muchas veces, más abundantes de lo habitual. Estos factores son el cóctel perfecto para tener problemas con el sueño”. Además, ingerir líquido en abundancia antes de acostarse incrementa las ganas de orinar, necesidad que puede interrumpir el sueño.

8. Tomar alimentos que faciliten el sueño

La banana, los huevos o la leche “son alimentos ricos en triptófano que van a ayudar a conciliar el sueño”.

9. Realizar yoga y meditación

El yoga nos ayuda a flexibilizar los músculos, quitar la rigidez no solamente del cuerpo sino también de la mente, acompañado de una meditación por la noche favorece nuestro estado mental y de control sobre nosotros mismos logrando así un estado de equilibrio que da un buen sueño.

Te ofrecemos para eso, si lo precisas. Clases de yoga y meditaciones:

<https://www.yogaenbuenosaires.com/clase-virtual>