

Medidas indispensables para una adecuada higiene de sueño

1. Acostarse y levantarse todos los días a la misma hora

El sueño es rutinario, y le encantan los horarios estables. Eso de recuperar sueño los fines de semana puede resultar agradable, pero es causa de muchos desvelos.

2. Quédate en la cama sólo lo necesario

Las horas que hay que dormir son las que tu cuerpo necesite para afrontar el día siguiente sintiéndote despejado. Todos no necesitamos dormir lo mismo. No permanezcas en la cama más de 8 horas al día, y sobre todo no veas la tele o trabajes en ella.

3. No abusar de la siesta

La siesta diaria cada vez se practica menos, más por falta de tiempo que por falta de ganas. Siestas de unos minutos pueden ser beneficiosas, pero una siesta de más de 30 minutos puede hacer que por la noche nos cueste conciliar el sueño.

4. Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo

Intenta mantener los horarios también en cuanto a las comidas. La cena no puede ser pesada, pero tampoco hay que irse a la cama con hambre.

5. Evita el sedentarismo.

Hacer ejercicio de manera regular no sólo contribuye a que estés en forma y te hace sentir mejor, si no que ayuda a relajarse y descargar tensiones, lo cual puede ser de mucha ayuda cuando las preocupaciones nos quitan el sueño. Evita realizar ejercicio seis horas antes de dormir.

6. Evita tomar sustancias estimulantes a partir de media tarde.

No solo en el café, también las bebidas de cola, la mayoría de los téis, el tabaco y el cacao pueden influir en tu sueño o hacer que te despiertes antes.

7. Sigue un ritual para dormir

Convierte la preparación para irte a dormir en un ritual agradable: un baño caliente, algo de música para desconectar, ponerse el pijama, preparar qué te vas a poner mañana.

8. Mantener tu habitación en un ambiente para dormir

Necesitas un ambiente tranquilo y relajado. Cuidado con la luz excesiva, e intenta mantener una temperatura agradable. Ni frío ni calor, aunque es más fácil conciliar el sueño con unos grados de menos que de más.

9. Si no tienes sueño, levántate

No te quedes en la cama más de media hora mirando a la pared. Si pasado este tiempo no has logrado dormirte, es más fácil que vuelvas a conciliar el sueño si te levantas y te relajas un rato que si te fuerzas a permanecer en la cama sin sueño. Vuelve sólo cuando sientas somnolencia.

10. Deja de consultar con la almohada

Si tienes preocupaciones o tareas pendientes que no te dejan dormir, apúntalas en un cuaderno. Listarlas te ayudará a no darle demasiadas vueltas a la cabeza en la cama.

Nota:

El contenido que se proporciona en este artículo es información general y en ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de su médico.