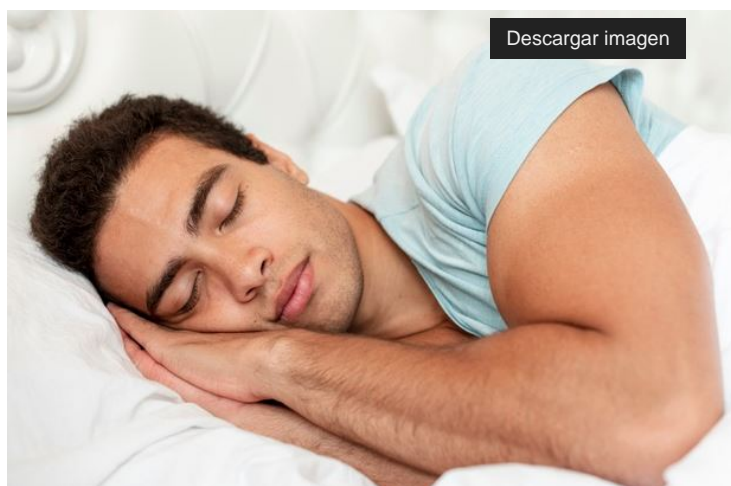


## Seis consejos para dormir mejor



Hay múltiples factores que pueden interferir en una buena noche de sueño, desde el estrés laboral y las responsabilidades familiares, hasta las enfermedades que surgen en nuestro entorno más cercano.

Controlar los factores que producen insomnio es difícil pero se pueden adoptar hábitos que mejoren la calidad de sueño, le recomendamos algunos:

### • **Respete los horarios de sueño**

La cantidad de sueño recomendada para un adulto es de al menos siete horas.

Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Ser constante refuerza el ciclo de sueño-vigilia.

Si no se duerme después de 20 minutos, salga de la cama y haga alguna actividad relajante como leer o escuchar música tranquila. Vuelva a la cama cuando esté cansado y repita el proceso si es necesario

#### 1. **Preste atención a lo que come y a lo que bebe**

No vaya a dormir con hambre ni sintiéndose muy lleno. Evite comidas pesadas un par de horas antes de acostarse.

Los efectos estimulantes de la nicotina y de la cafeína tardan varias horas en desaparecer y el alcohol aunque produzca somnolencia, es posible que interrumpa el sueño durante la noche.

#### 1. **Cree un entorno relajado**

Cree una habitación ideal, fresca, oscura y en silencio. Evite el uso prolongado de pantallas que emiten luz justo antes de ir a dormir. Considere el uso de cortinas, tapones para los oídos, ventiladores u otros dispositivos para crear un ambiente que se adapte a sus necesidades.

Actividades relajantes, como tomar un baño o usar técnicas de relajación, pueden facilitar el sueño.

#### 1. **Limite las siestas durante el día**

Las siestas largas durante el día pueden interferir en el sueño nocturno, no duerma más de 30 minutos ni al final de la tarde.

Si trabaja por la noche, podría necesitar una siesta a última hora del día antes de ir a trabajar para compensar la falta de sueño.

#### 1. **Incorpore la actividad física a su rutina diaria**

El ejercicio regular ayuda a dormir mejor. Sin embargo, evite el exceso de actividad física antes de la hora de acostarse.

También puede ser útil pasar tiempo al aire libre todos los días.

#### 1. **Controle las preocupaciones**

Intente resolver sus preocupaciones o inquietudes antes de ir a dormir. Tome nota de lo que piensa y deje para el día siguiente.

---

Los conceptos básicos de manejo del estrés, como organizarse, establecer prioridades y delegar tareas, pueden resultar de utilidad. La meditación ayuda a aliviar la ansiedad.

### **¿Cuándo consultar con el médico**

Casi todas las personas tienen una noche de insomnio de vez en cuando pero si el problema persiste, debe contactar con su médico. Identificar y tratar las causas de fondo puede ser útil para que pueda lograr el descanso deseado

[https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=healthy-lifestyle](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=healthy-lifestyle)