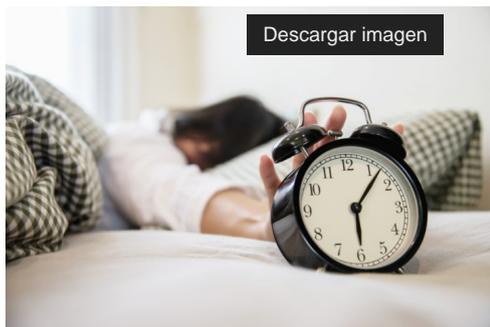


¿Sufre de insomnio? Recomendaciones para dormir mejor



Descargar imagen

Si sufre de insomnio, pequeñas modificaciones en su estilo de vida pueden ayudarle a conciliar el sueño. Siga estos consejos para conseguir un sueño reparador:

Mantenga un horario de sueño, levántese y acuéstese a una hora fija, incluso los fines de semana. Para un adulto sano 7 horas de sueño son suficientes. Si tarda más de 20 minutos en dormirse, haga una actividad relajante (leer o escuchar música) y vuelva a la cama cuando esté cansado. Repítalo las veces que necesite pero intente

mantener su horario de sueño

2. **Evite alcohol y estimulantes como nicotina y cafeína.** Los efectos de la cafeína duran varias horas y pueden provocar dificultad para conciliar el sueño y despertares frecuentes. El alcohol tiene un efecto sedante inmediato pero no produce un sueño reparador
3. **Limite el tiempo de las siestas.** Es preferible adquirir un patrón de sueño regular por la noche, asociado a la oscuridad y a una hora constante
4. **Evite cenas copiosas y líquidos abundantes** un par de horas antes de acostarse. La activación del aparato digestivo, puede mantenerle despierto, especialmente si sufre de reflujo y el exceso de líquido requiere visitas frecuentes al baño
5. **Haga ejercicio regularmente.** El ejercicio mejora la calidad y la duración del sueño si se realiza al menos 3 horas antes de ir a dormir porque a corto plazo puede tener un efecto estimulante. Estar un tiempo al aire libre también puede ser beneficioso
6. **Cree un ambiente adecuado.** Mantenga su habitación fresca, oscura y silenciosa. Evite el uso prolongado de pantallas emisoras de luz justo antes de acostarse.
7. **Deje sus preocupaciones antes de ir a dormir.** Los planes del día siguiente debe hacerse en otro momento porque son actividades que pueden aumentar el estado de alerta y dificultar la conciliación del sueño.
8. **Reduzca el nivel de estrés.** Pruebe métodos para relajar la mente y el cuerpo antes de acostarse: relajación muscular progresiva, técnicas de respiración profunda, visualización, meditación ... Darse un baño también puede favorecer un mejor sueño

Sufrir una noche de insomnio de vez en cuando entra dentro de la normalidad. Pero si le ocurre de forma habitual puede tener consecuencias para su salud y calidad de vida y sería aconsejable consultar con su médico de cabecera para recibir un tratamiento adecuado