

Manual para dormir bien

Si tienes problemas de sueño, como por ejemplo que no puedes o te cuesta mucho quedarte dormido, te despiertas muchas veces durante la noche, no te encuentras bien al levantarte o simplemente quieres mejorar la calidad y cantidad de tu sueño, prueba a seguir estas reglas:

1. La cama es para dormir

Si estás acostumbrado a mirar la televisión o hacer tu trabajo en la cama, te será mucho más difícil relajarte para dormir. La cama es un lugar para dormir. Incluso si quieres hacer una pequeña siesta durante el día, intenta que sea en un lugar diferente al de la cama de la noche. Es conveniente que, si una vez en la cama no consigues dormir, te levantes, hagas otras cosas relajantes y luego vuelvas a intentarlo.

2. Sé regular a la hora de acostarte

Debes acostumbrarte a acostarte y despertarte todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana. Esto ayudará a que tu cuerpo asuma un ritmo de sueño y le hagas más fácil quedarte dormido y levantarte por la mañana.

3. Duerme en oscuridad completa o lo más completa posible

La luz en los ojos afecta al ritmo circadiano de la hipófisis y la producción de melatonina y serotonina, dos hormonas muy importantes durante el sueño.

4. Duerme en un lugar silencioso

Esto es tan importante como lo anterior. Si tu habitación no permite este aislamiento puedes utilizar unos tapones para los oídos.

5. No veas la televisión antes de dormir

Los mensajes televisivos son muy estimulantes para el cerebro por su colorido y sonido. De hecho, las productoras de televisión buscan constantemente llamar nuestra atención y casi siempre lo consiguen.

6. Lee cosas relajantes

No leas nada estimulante, como una novela de suspense o cosas del trabajo. Un libro que capte mucho tu atención te obligará a permanecer despierto más tiempo del deseado.

7. Adquiere algún CD de música relajante

Muchas personas descubren que los sonidos como el llamado “ruido blanco” o los sonidos de la naturaleza, como los mares o el bosque, son adecuados para iniciar su sueño. Cuando te metas en la cama conéctalo sin preocuparte del apagado.

8. Retira el reloj de la vista

No tiene ningún sentido que mires la hora que es en cada momento.

9. Evita el consumo de cafeína

En algunas personas la cafeína no es metabolizada eficientemente y pueden sentir efectos de manera muy prolongada tras su consumo. Deberías evitar tomar productos con cafeína a partir de la comida del mediodía.

10. Evita el consumo de alcohol

Aunque el alcohol parece que induce la somnolencia, el efecto es efímero y te despertará a menudo varias horas después. Además impide que se alcancen las fases profundas del sueño, en las que realmente el cuerpo se recupera y se prepara para el día siguiente.

11. Intenta no beber líquidos abundantes unas dos horas antes de irte a la cama

Reducirá la probabilidad de tener que levantarte para ir al baño o, como mínimo, disminuirá la frecuencia.

12. Evita picar cosas dulces antes de dormir

Esto elevará tu glucemia y te dificultará el sueño. Después, cuando la glucemia, en mitad de la noche, comience a bajar, puedes tener una hipoglucemia y esto te hará despertarte.

13. Si tienes obesidad, intenta perder peso

El sobrepeso puede incrementar el riesgo de apnea del sueño, que alterará mucho la calidad de tu sueño.

14. Toma un baño caliente antes de irte a la cama

Si elevas tu temperatura corporal te facilitará el sueño. El cuerpo baja la temperatura al iniciar el sueño.

15. Haz un poco de ejercicio cada día

Un mínimo de ejercicio diario, aunque sea caminar unos 15 minutos o hacer pequeños ejercicios de estiramiento, te ayudará a dormir. Es importante que el ejercicio esté separado un mínimo de 30 minutos de la hora de acostarse.

16. Puedes organizar el día siguiente

No hay problema alguno en que programes tus actividades del día siguiente antes de dormir, incluso en la cama. Ten a mano un bloc de notas. Esto te dará la impresión de que has concluido el día y nada queda pendiente sin anotar y te permitirá relajarte.