

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!



1. Acostúmbrese a tener un horario para acostarse.

Trate de tener un horario habitual para acostarse y levantarse todos los días, incluidos los fines de semana.

2. Evite comer pesado antes de acostarse.

Una gran comida puede hacer que le cueste dormirse. Por el contrario, algunos alimentos, como la leche, pueden ayudar. La leche contiene triptófano, que ayuda a promover el sueño.

3. Actividad física regular, en el horario adecuado para usted.

El ejercicio aeróbico, incluso por la mañana, puede ayudarle a dormirse más rápido y a descansar mejor. A algunas personas les cuesta más dormirse si hacen ejercicio al final del día, de forma tal que debe buscar el mejor horario para usted.

4. Mantenga su habitación silenciosa, oscura y cómoda.

Cree un entorno tranquilo, diseñado para dormir, con una iluminación, temperatura, humedad y nivel de ruido que se ajusten a sus preferencias. La temperatura ambiente ideal para dormir es de 68 a 72 grados.

5. Limite el consumo de cafeína y alcohol por la noche.

Toma muchas horas eliminar sus efectos estimulantes. Y esto no sólo incluye el café, también debe evitar productos menos obvios, como los refrescos y el chocolate. Incluso las bebidas descafeinadas contienen una pequeña cantidad de cafeína, al igual que algunos medicamentos. Y tenga en cuenta que el alcohol no es un sedante. Afecta el sueño y aumenta sus probabilidades de despertarse durante la noche.

6. Evite dormir la siesta.

Dormir la siesta puede empeorar las cosas si usted tiene problemas para dormirse. Si duerme la siesta, que sea breve. Trate de dormir solamente de 15 a 20 minutos, aproximadamente ocho horas después de levantarse por la mañana. Es posible que le ayude a tener más energías el resto del día.

7. Elija un colchón y una almohada que le resulten cómodos y mantenga a las mascotas fuera de la cama.

Busque una cama que le resulte cómoda. Si comparte la cama, asegúrese de que haya suficiente lugar para los dos. ¿Su mascota duerme con usted? Esto podría despertarle durante la noche, ya sea debido a las alergias o por los movimientos de la mascota.

8. Cree una rutina relajante para la hora de acostarse.

Haga las mismas cosas todas las noches cuando sea hora de terminar el día. Pruebe darse un baño o una ducha caliente, leer un libro o escuchar una música relajante. Una iluminación tenue puede facilitar la transición entre el estado de vigilia y el sueño.

9. Acuéstese cuando esté cansado y apague las luces.

No se inquiete por dormirse. Si no se duerme dentro de un período de 15 a 20 minutos, levántese y haga otra cosa, y vuelva a acostarse cuando se sienta cansado.

10. Si fuma, limite el consumo de nicotina.



La nicotina es un estimulante con efectos similares a los de la cafeína. Evite consumirla cerca del horario de acostarse y si se despierta en medio de la noche. ¡Y si deja de fumar, aún mejor!

Fuente: Mayo Clinic y WebMD®