

10 consejos para una buena salud del sueño



- 1 Establece un horario de sueño regular.**
Hay que tratar de acostarse y levantarse cada día a la misma hora y seguir el propio ritmo de sueño que marca el organismo. No es recomendable quedarse en la cama más tiempo del necesario.
- 2 Atención a los factores ambientales.**
Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura ambiental confortable a lo largo de la noche ayuda a dormir mejor.
- 3 Mantén la cama en buenas condiciones.**
Es importante dormir en un colchón que no sea ni demasiado blando ni demasiado duro. La almohada ha de tener la densidad y la altura adecuadas. Además, la cama debe ser utilizada para dormir y no para leer, ver la televisión o trabajar, puesto que la permanencia prolongada en la cama da lugar a sueño fragmentado y de mala calidad.
- 4 Regula los horarios de las comidas.**
Y no comas o bebas grandes cantidades en las tres horas previas a acostarte, ya que las comidas copiosas producen digestiones pesadas que interfieren con el sueño.
- 5 Evita las siestas largas durante el día.**
Las siestas son recomendables al haber demostrado beneficios cardiovasculares y mentales, pero no deben ser muy largas para que no cueste dormir por la noche. Normalmente con 15-30 minutos de duración y un intervalo mínimo de 7 horas desde la finalización de la siesta hasta el momento de irnos a dormir por la noche es lo recomendable.
- 6 Realiza ejercicio físico.**
Unos 40 minutos todos los días. No obstante, la actividad física debe acabar de 4 a 6 horas antes de acostarte.
- 7 Ve a la cama en cuanto tengas sueño.**
No es bueno quedarse dormido viendo la tele, ya que luego resulta más difícil volver a dormirse en la cama.
- 8 Establece un ritual relajante para ir a dormir.**
Con alguna actividad relajante media hora antes de irte a dormir, como leer algo ligero, escuchar música suave, practicar ejercicios de relajación o tomar un baño o una ducha, para eliminar tensiones.
- 9 Asegúrate de que tu estilo de vida sea saludable.**
Elimina el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas o sustancias estimulantes que perjudican la calidad del sueño.
- 10 Pregunta a tu farmacéutico acerca de soluciones nutricionales de melatonina.**
La melatonina es una sustancia natural que ayuda a conciliar el sueño.