

MEJORES PRÁCTICAS

Los problemas para dormir pueden deberse a cambios en la salud, el horario y el estilo de vida. Tú puedes empezar a dormir mejor si puedes tomar algunas medidas básicas, como se indica la continuación.

Incorpora algo de actividad física en tu día.

No es necesario inscribirse en un gimnasio; trabajando en el jardín e incluso las tareas del hogar pueden ayudarle a sentirse lo suficientemente cansado como para dormir mejor.

Cambia tu iluminación. Expóngase a la luz brillante temprano en el día. En la noche, baje las luces de su casa. Esto le ayudarán a producir hormonas del sueño.

No tomes una siesta a menos que sea antes de las 3 p.m. y por menos de una hora.

Coma (y beba) como un madrugador. Cena temprano. Evite las bebidas con cafeína. Pero no te vayas a la cama con tanta hambre que te despiertes.

Vaya caliente y luego frío. Tome un baño o una ducha caliente 1 o 2 horas antes de acostarse y luego baje el termostato a 65 a 70 grados. Las temperaturas más frías te preparan para dormir mejor..

Conviértalo en una rutina. Los expertos de sueño recomiendan acostarse y despertarse a la misma hora cada día. Si se queda despierto hasta tarde, cambie gradualmente su hora de acostarse a horas más tempranas.

Relájese. Pon música suave, medita, estírate, lee. Estas actividades de relajación puede ser una puerta a través de la cual tu cerebro se calma y te prepara para dormir.

¿Fumar o beber? Ahora no. La nicotina acelera tu sistema nervioso. El alcohol puede causar somnolencia, pero altera las sustancias químicas del cerebro que lo mantienen dormido.

La aromaterapia puede resultar útil. Inhalar el aroma de lavanda cambia la química del cerebro de manera que promueve el sueño.

Manténgalo oscuro y en silencio. Retire los dispositivos que desprendan luz. Baje la luz del despertador, use una máscara para dormir y use tapones para los oídos de silicona para bloquear el ruido.

No te quedes en la cama sin dormir. Si después de 20 minutos de intentar no estás dormido, levántese y haz una tarea relajante hasta que se sienta somnoliento.

Escríbelo si te molesta. Mantenga un cuaderno de notas al lado de su cama. Si los pensamientos lo mantienen despierto, anótalos y ocúpate de ellos al día siguiente.



Si ninguno de estos le ayuda a dormir las 7-8 horas necesarias cada noche, considere hablando con su médico para que lo aconseje.