

IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y DEL DESCANSO (higiene del sueño)

Buenos días.

Hoy te propongo reflexionar sobre tus hábitos a la hora de dormir. Para hacerlo te planteo las siguientes preguntas:

¿Qué tal has dormido hoy?, ¿cuántas horas duermes habitualmente?, ¿te despiertas durante las noches?, ¿qué importancia le das al descanso nocturno?

Quizá nunca te hayas planteado lo importante que es tener un sueño reparador, pero la evidencia científica nos dice que es imprescindible para el buen funcionamiento de aspectos tan importantes como el sistema nervioso, la memoria, la atención, el sistema inmunitario o el crecimiento.



Está demostrado que tras una época en la que no se ha dormido bien se está más cansado/a, irritable, inestable emocionalmente y se tiene mayor dificultad para atender, concentrarse o memorizar. Además, somos más vulnerables al estrés y tenemos menos recursos para afrontar las dificultades del día a día.

Quizá lo que estás escuchando te resulta familiar y piensas que puedes mejorar tu calidad de sueño así que te propongo cambiar algunos hábitos que seguro te van a ayudar a dormir más y mejor:



- Evita tomar bebidas estimulantes o comer chocolate o azúcar, sobre todo por la tarde y noche.
- Hacer ejercicio físico de forma regular puede ayudarte a conciliar el sueño, pero ten en cuenta que no es recomendable practicar deporte en las horas previas a irte a la cama. Puede activarte demasiado.
- Si duermes siesta, debe ser corta (30 minutos) y a primera hora de la tarde.
- Intenta tener un horario de sueño regular. Acuéstate a la misma hora todos los días.
- Evita las actividades que te mantienen alerta (videojuegos, redes sociales, YouTube) por lo menos una hora antes de dormir. Las pantallas luminosas del móvil, la tableta o el televisor dificultan la conciliación del sueño y disminuyen su profundidad. Lo mejor es mantenerlos fuera del dormitorio cuando se vaya a dormir. Olvídate de las notificaciones y de estar conectado durante la noche.
- Como alternativa, puedes dedicar un rato a la lectura antes de dormir o hacer ejercicios de respiración consciente.

“Que sueñes con los angelitos. Feliz descanso”.