A continuación tienes una serie de recomedaciones para aumentar la calidad de sueño, mejorando los hábitos que preparan a nuestro cuerpo para el descanso y cambiando las condiciones ambientales y del entorno en que dormimos para hacerlas más confortables y favorables al sueño.

Hábitos saludables y recomendables para el sueño

- **Practicar ejercicio regularmente**. La práctica regular de ejercicio mejora el sueño, siempre y cuando no se haga en un momento cercano a ir a dormir. El momento ideal para facilitar el inicio de sueño es realizarlo de modo que finalice de cuatro a seis horas antes de ir a la cama.
- **Utilizar una alarma o despertador gradual**. Nos facilitará salir gradualmente del sueño y no hacerlo de modo brusco y sobresaltado.
- **Eliminar sustancias excitantes como el café y el tabaco**, e incluso sedantes como el alcohol.. Aunque el alcohol puede relajarnos y facilitar el inicio del sueño al principio de la noche, posteriormente interrumpirá el sueño, alterando el ciclo de sueño nocturno a mitad de la noche, y resultando un peor descanso con interrupciones, alertamientos e incluso sueños o pesadillas que nos despierten antes de lo deseado. La cafeína tiene un efecto diferente acortando el sueño profundo y REM y aumentando las dificultades para quedarnos dormidos. El tabaco, por otro lado aunque puede relajar a dosis bajas a apersonas dependientes, va a excitarnos y dificultar el sueño a dosis mayores como estimulante que es, reduciendo el sueño profundo y alargado el inicio del mismo.
- **Interrumpir el uso de aparatos electrónicos con pantallas luminosas**. Algunos estudios ya han apuntado como los aparatos electrónicos luminosos podrían alterar los ritmos circadianos de sueño. Se sugiere que la interrupción del uso de estos aparatos al menos una hora o dos antes de irnos a la cama podría mejorar el sueño, ya que la luminosidad de tablets, móviles y tv, podría confundir a nuestro cerebro, interpretando que aún es de día y por tanto tiempo de vigilia, e impidiendo a nuestro organismo poner en marcha los mecanismos fisiológicos que inician el sueño. Incluso si conseguimos dormirnos, el sueño será menos profundo y reparador.
- **Utilizar ténicas de relajación o desactivación**. Hay diversas técnicas de relajación y todas pueden ser útiles para quedarse dormido. Una de ellas puede ser visualizar aquel sueño que te gustaría tener esa noche. En el caso de despertar a media noche, si el sueño que estabas teniendo era agradable, concentrarte en él, y tratar de seguir soñando lo mismo.
- **Cambiar las rutinas al anochece**r. Es importante tener una rutina saludable de desaceleración y relajación antes de ir a la cama y tratar de ir a dormir con todas las necesidades cubiertas tanto de alimentación como bebida. Sin embargo, no conviene ir a dormir recién cenado o tomar alimentos pesados de digerir o habiendo ingerido mucho líquido que nos despierte a media noche para ir al baño.

Factores ambientales o entorno en el que dormimos.

Antes de ir a la cama, es bueno asegurar que el entorno en el que dormimos puede facilitarnos una buena noche y un descanso óptimo.

- **Asegurar que la cama es suficientemente confortable y cómoda**: Si consideramos que pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo (un promedio de 24 años de nuestra existencia) y la importancia del descanso para poder estar bien el resto del tiempo, nos damos cuenta de la relevancia de invertir en los elementos más adecuados para un buen descanso, como son la almohada, el colchón, somier…No se puede decir que uno sea mejor que otro, ya que depende de cada persona, pero si es adecuado antes de quedarnos con estos elementos, probarlos durante un tiempo para que sean los mejores y más cómodos para

nosotros, de modo que mejoren nuestro sueño en vez de empeorarlo.

- **Ajustar la temperatura.** Algunos estudios han mostrado que la temperatura ideal para los adultos está entre 60 y 68 grados Fahrenheit. Demasiado calor o frío puede dificultar el sueño, obligando a nuestro organismo a hacer un esfuerzo extra para ajustar su temperatura corporal.
- **Eliminar la luz del dormitorio**. LEDs, luces de manteniniento de los aparatos electricos y pantallas de tablet, móviles o tv, pueden alterar los ritmos circadianos de sueño. Habría que apagarlos o al menos asegurarnos de cubrir las luces pursátiles o leds. El sueño se facilita en condiciones de oscuridad, por lo que si tenemos la obligación de dormir de día por turnos laborales, es muy importante garantizar que la habitación quedará en las mismas condiciones que si fuese de noche, poniendo persianas, cortinas tupidas o contraventanas que garanticen un descanso más profundo.
- **Eliminar las distracciones y ruidos**. Nuestro único objetivo cuando descansamos por la noche, es dormir. Por tanto es muy importante eliminar cualquier elemento que pueda interrumpir el sueño como notificaciones mensajes de móviles y ordenadores. Por ese motivo, es muy importante apagarlos o quitar absolutamente las notificaciones. Por otro lado, si son ruidos externos, como los vecinos, los que nos molestan, podemos poner un ruido blanco en nuestra habitación que disimula el otro ruido, podemos insonorizar la habitación o ponernos tapones. De igual modo, es muy importante, asegurar que no dejamos encendidos aparatos como radios o tv que puedan afectar a nuestro sueño nocturno, despertándonos de golpe o haciéndonos dormir menos profundo por el ruido de fondo.

Copyright 2019 por © MuscleSpain Team. Todos los derechos reservados.