

Como dormir mejor

Consejos para dormir mejor



Cómo se sienta al despertar, a menudo depende de lo bien que duerme. Del mismo modo, la cura para la fatiga durante el día y las dificultades del sueño a menudo se puede encontrar en su rutina diaria y opciones de estilo de vida. Experimente con los siguientes consejos para encontrar los que mejor funcionan para mejorar su sueño y hacerle sentir productivo, mentalmente alerta, emocionalmente equilibrado y lleno de energía durante todo el día.

¿Cómo puedo dormir mejor?

Dormir puede parecer un sueño imposible cuando está despierto a las 3 de la mañana, pero el buen sueño está más bajo su control de lo que podría pensar. Siguiendo los hábitos de sueño saludable puede hacer la diferencia entre la inquietud y sueño tranquilo. Los investigadores han identificado una variedad de prácticas y hábitos conocidos como "higiene del sueño", que pueden ayudar a cualquiera a maximizar las horas que pasan durmiendo, incluso aquellos cuyo sueño se ve afectado por el insomnio, descompensación de horario (jet lag), o cambio de turnos en el trabajo.

La higiene del sueño puede parecer poco imaginativa, pero puede ser la mejor manera de obtener el sueño que necesita. Aquí hay algunos consejos simples para hacer el sueño de sus sueños una realidad nocturna.

Consejo 1: Manténgase en sincronía con el ciclo natural de dormir y despertar de su cuerpo

Estar en sincronía con el ciclo natural de dormir-y despertar de su cuerpo, o ritmo circadiano, es una de las estrategias más importantes para dormir mejor. Si mantiene un horario regular de dormir y despertar, se sentirá mucho más refrescado y energizado que si duerme el mismo número de horas en diferentes momentos, incluso si solo altera su horario de sueño por una hora o dos.

Trate de ir a dormir y levantarse a la misma hora todos los días. Esto ayuda a establecer el reloj interno de su cuerpo y optimizar la calidad de su sueño. Elija una hora de dormir cuando normalmente se siente cansado, de modo que no este vuelta y vuelta en la cama. Si duerme lo suficiente, debe despertarse naturalmente sin una alarma. Si necesita un reloj de alarma, es posible que necesite una hora de acostarse mas temprano.

Evite dormir en exceso los fines de semana. Si necesita compensar una noche, opte por una siesta por el día en lugar de dormir excesivamente al otro día. Esto le permite pagar su deuda de sueño sin alterar su ritmo natural de dormir y despertar.

Sea inteligente sobre la siesta. Mientras que la siesta es una buena manera de compensar el sueño perdido, si tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido por la noche, la siesta puede empeorar las cosas. Límitelos a 15 a 20 minutos en la tarde temprana.

Luche contra la somnolencia después de la cena. Si tiene sueño antes de su hora de dormir, levántese del sofá y haga algo estimulante, como lavar los platos, llamar a un amigo o preparar la ropa para el día siguiente. Si se rinde a la somnolencia, puede despertarse más tarde en la noche y tendrá problemas al volver a dormir.

Consejo 2: Controle su exposición a la luz

La melatonina es una hormona natural controlada al exposición a la luz que ayuda a regular su ciclo de dormir-despertar. Su cerebro segrega más melatonina cuando está oscuro, lo que le hace dormir y segrega menos cuando hay luz y esto le hace más alerta. Sin embargo, muchos aspectos de la vida moderna pueden alterar la producción de melatonina de su cuerpo y cambiar su ritmo circadiano.

Consejos para mantener su ciclo de dormir-despertar en marcha

Durante el día:

Expóngase a la luz del sol por la mañana. Cuanto más cerca de la hora se despierte mejor, por ejemplo: tome su café afuera, o desayune al lado de una ventana soleada. La luz en su cara le ayudará a despertar.

Pase más tiempo afuera durante la luz del día. Tome sus descansos de trabajo en la luz del sol, haga ejercicio fuera, o camine a su perro durante el día en lugar de por la noche.

Si le es posible deje entrar la luz natural en su hogar o espacio de trabajo. Mantenga cortinas y persianas abiertas durante el día, e intente mover su escritorio más cerca de la ventana.

Si es necesario, use una caja de terapia de luz. Esto simula la luz del sol y puede ser especialmente útil durante los días cortos de invierno.

Por la noche:

Evite las pantallas brillantes 1-2 horas antes de su hora de acostarse. La luz azul emitida por su teléfono, tableta, computadora o TV es especialmente perjudicial. Puede minimizar el impacto utilizando dispositivos con pantallas más pequeñas, reduciendo el brillo o utilizando software que altera la luz.

Diga no a la televisión muy tarde en la noche. No sólo la luz de un televisor suprime la melatonina, pero muchos programas son estimulantes en lugar de relajarle. Intente escuchar música o libros de audio en su lugar.

No lea con dispositivos retro iluminados. Las tabletas retro iluminadas son más perturbadoras que las lectoras electrónicas que no tienen su propia fuente de luz.

Cuando llegue el momento de dormir, asegúrese de que la habitación esté oscura. Use cortinas pesadas o cortinas para bloquear la luz de las ventanas, o pruebe con una máscara para dormir. También considere cubrir los aparatos electrónicos que emiten luz.

Mantenga las luces apagadas si se levanta durante la noche. Si necesita algo de luz para moverse con seguridad, intente instalar una luz tenue en la sala o el baño o con una pequeña linterna. Esto hará que sea más fácil para que usted vuelva a dormir.

Consejo 3: Haga ejercicio vigoroso durante el día

Los entrenadores constantes duermen mejor y se sienten menos soñolientos durante el día. El ejercicio regular también mejora los síntomas del insomnio y la apnea del sueño y aumenta la cantidad de tiempo que pasa en las etapas profundas y restauradoras del sueño.

- ▶ Cuanto mas vigorosamente haga ejercicio, mas poderosos serán los beneficios del sueño. Pero incluso el ejercicio ligero-como caminar solo 10 minutos al día-mejora la calidad del sueño.
- ▶ Puede tomar varios meses de actividad regular antes de experimentar los efectos completos que promueven el sueño. Así que sea paciente enfóquese en construir un habito de ejercicio o entrenamiento que se apegue a usted.

Para dormir mejor, calcule bien la duración de su ejercicio

El ejercicio acelera el metabolismo, eleva la temperatura corporal, y estimula hormonas tales como el cortisol. Esto no es un problema si está haciendo ejercicio por la mañana o por la tarde, pero demasiado cerca de la hora de acostarse puede interferir con el sueño.

Trate de terminar los entrenamientos moderados y vigorosos al menos tres horas antes de acostarse. Si usted todavía esta experimentando dificultades para dormir, mueva sus entrenamientos aun mas temprano. Haga ejercicios de bajo impacto como yoga o estiramiento suave en la noche, puede ayudar a promover el sueño.

Consejo 4: Sea inteligente acerca de lo que come y bebe

Sus hábitos alimenticios diurnos o durante el día juegan un papel muy importante en lo bien que duerme, especialmente en las horas antes de acostarse.

Limite la cafeína y la nicotina. Puede que a usted le sorprenda saber que la cafeína puede causar problemas de sueño hasta diez o doce horas después de haberla ingerido. De la misma manera, fumar es otro estimulante que puede interrumpir su sueño, especialmente si usted fuma cerca de la hora de acostarse.

Evite comidas grandes o pesadas por la noche. Trate de hacer la cena mas temprano en la noche, y evite alimentos pesados dos horas antes de acostarse.

Evite el alcohol antes de acostarse. Mientras que una copa puede ayudarle a relajarse, interfiere con su ciclo de dormir una vez que está fuera el efecto.

Evite beber demasiados líquidos en la noche. Beber mucho líquidos puede resultar en frecuentes viajes al baño durante toda la noche.

Consejo 5: Desconéctese o relájese y aclare su mente



¿Se encuentra incapaz de dormir o despierto noche tras noche? El estrés residual, la preocupación y la ira de su día puede hacer que sea muy difícil dormir bien.

- ▶ Si la ansiedad o la preocupación crónica domina sus pensamientos por la noche, hay pasos que puede tomar para aprender a dejar de preocuparse y ver la vida desde una perspectiva más positiva. Incluso contar ovejas es mas productivo que preocuparse a la hora de acostarse.
- ▶ Si el estrés del trabajo, la familia o la escuela lo esta manteniendo despierto, puede ser que necesite ayuda con el manejo del estrés. Aprendiendo como manejar su tiempo con eficacia, manejar el estrés de manera productiva, y mantener una perspectiva tranquila y positiva, usted podrá dormir mejor por la noche.

Consejo 6: Mejore su medio ambiente de sueño

Una rutina pacífica alrededor de la hora de dormir envía una potente señal a su cerebro que es hora de relajarse y dejar ir las tensiones del día.

Mantenga su habitación oscura, fresca y en silencio

Mantenga el ruido bajo. Si no puede evitar o eliminar el ruido de los vecinos, el tráfico u otras personas de su hogar, intente ocultarlo con un ventilador o un aparato de sonido. Tapones para los oídos también pueden ayudar.

Mantenga su habitación fresca. La mayoría de la gente duerme mejor en una habitación ligeramente fresca (alrededor de 65 grados Fahrenheit o 18 grados Celsius) con ventilación adecuada. Un dormitorio demasiado caliente o demasiado frío puede interferir con la calidad del sueño.

Asegúrese de que su cama sea confortable. Si a menudo se despierta con dolor de espalda o dolor en el cuello, puede que tenga que experimentar con diferentes niveles de firmeza del colchón, colchón de espuma, y almohadas que proporcionan un soporte moderado.

Reserve su dormitorio para dormir y sexo. No use su dormitorio para trabajar y ver la televisión. Será más fácil para que su cerebro asocie el dormitorio para dormir y relajarse en la noche.

Consejo 7: Aprenda formas de volver a dormirse

Es normal despertar brevemente durante la noche pero si tiene problemas para volver a dormirse, estos consejos pueden ayudar:

Haga de la relajación su objetivo. Si le resulta difícil volver a dormirse, pruebe una técnica de relajación como la visualización, relajación muscular progresiva o meditación, que se pueden hacer sin siquiera salir de la cama. Aunque no es un reemplazo para dormir, la relajación puede ayudar a rejuvenecer su cuerpo.

Hacer una actividad tranquila y no estimulante. Si ha estado despierto por más de 15 minutos, salga de la cama y haga una actividad tranquila y no estimulante, como leer un libro. Mantenga la luz tenue y evite abrir las cortinas o persianas para no indicarle a su cuerpo que es hora de despertarse.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.