

10 pasos para dormir mejor



Después de que la semana de exámenes llega a su fin, lo único que muchos queremos es tener una buena noche de sueño reparador. Como dormir muchas horas no es suficiente (ni tan recomendable), necesitamos buscar un sueño de calidad que nos permita despertar relajados y descansados sin sentir fatiga durante el día y nada de sueño durante la noche.

Ya que te encuentras en la etapa de formación educativa para tu vida profesional, es de suma importancia que adquieras hábitos de sueño que te permitan dar todo tu rendimiento en tu trabajo y estudio; por ello, te hemos preparado algunos consejos:



1.- Evita el alcohol, la cafeína y el cigarro antes de dormir. El alcohol y el cigarro son dañinos para la salud en más de una forma, y aunque algunos arguyen que podrían ayudarte a dormirte más rápido, la calidad del sueño es baja y la estimulación que provocan podría despertarte en medio de la noche. Esto provocaría que te desveles y que a la mañana siguiente tengas mucho más sueño.

2.- **No comas demasiado antes de irte a dormir.** Esto en lugar de ayudarte a conciliar el sueño, te puede provocar algún malestar estomacal y no podrás dormir. Sucede lo mismo con los líquidos; tomar mucha agua después de las 19 h provocará que te den ganas de ir al baño durante la noche, lo que interrumpirá tu sueño.



3. **Trata de irte a dormir a las 10 de la noche.** Los expertos aseguran que entre más temprano alcances la etapa del sueño llamada REM antes de medianoche, podrás dormir mejor. Comúnmente, toma entre 30 minutos y una hora alcanzar este estado después de dormir.

4.- **Establece y respeta un horario diario para dormir.** Tener horas específicas para dormir y despertar ayuda a descansar mejor. Trata de respetar estos horarios, incluso el fin de semana, pues de lo contrario, desvelarte el domingo podría afectar tu regreso a la rutina el lunes. Procura dormir y despertar a la misma hora todos los días.

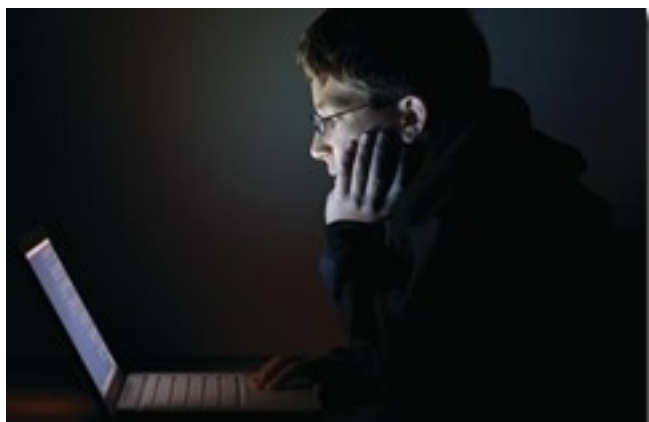
Si necesitas una alarma para despertar todos los días a la misma hora, te recomendamos establecer una hora más temprano para irte a dormir en la noche.



5.- **Si se puede, toma algunas siestas.** Si perdiste algo de sueño debido al estudio o trabajo no lo recuperes durmiendo más horas de corrido y despertando más tarde de lo habitual; te recomendamos tomar algunas siestas, los expertos afirman que 20 minutos son suficientes para despertar descansado y alerta. Además, podrás recuperar sueño perdido sin cambiar tu horario

establecido para irte a dormir y despertarte, de esta forma evitarás insomnio y desajustes por días.

6.- **No duermas mucho en la tarde.** Las siestas son muy benéficas, sin embargo no te las recomendamos en exceso y sobre todo por la tarde, pues generarás energía y cuando necesites dormir en la noche se te



dificultará mucho. Especialmente si sufres de insomnio.

7.- Evita trabajar en tu computadora, usar tu teléfono o ver televisión poco antes de dormir. Estudios han demostrado que la exposición nocturna al tipo de luz específico que emiten estos electrodomésticos (“luz azul”) suprime la producción de melatonina, la hormona que controla los ciclos de sueño y vigilia. La reducción de producción e melatonina en las noches está directamente relacionada con la falta de sueño, enfermedades como el cáncer, diabetes, obesidad, problemas cardíacos y otras afecciones.

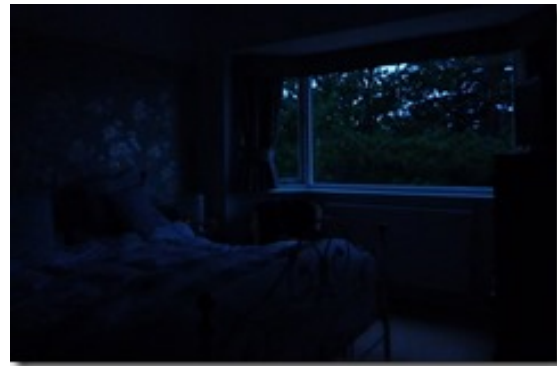


Si no te es posible evitar estos aparatos antes de dormir, busca utilizar una pantalla para bloquear el brillo de la luz o lentes protectores; o utilizar el programa de ajuste de color de la pantalla de tus equipos.

equipos.

8.- Ejercítate mucho antes de tu hora de dormir. Si realizas ejercicio poco tiempo antes de irte a dormir no le darás oportunidad a tu cuerpo de que se relaje y esto podría afectar tu sueño a la hora de dormir.

9.- Duerme con la luz apagada y sin interrupciones. Tener tu habitación oscura y en silencio es muy importante para que puedas dormir sin distracciones; entre más oscuro y silencioso mejor 😊 La luz estimula tu cerebro y no te dejará descansar al 100%.



10.- Desarrolla una rutina confortable antes de dormir. Relájate. Lee un poco, toma un baño caliente, escucha algo de música relajante. Asegúrate de que tu habitación está a una

temperatura agradable y tu cama está cómoda y despejada para poder dormir tranquilo.



Aunque la mayoría de las personas necesitan entre 7 y 9 horas para obtener un desempeño óptimo, es de suma importancia que encuentres el horario y cantidad de horas de sueño que más se adecúen a ti; prueba

distintas opciones hasta que notes cuál de todas te va mejor.

Los beneficios de un correcto horario del sueño son muchos: desde una mayor capacidad cognitiva, mayor creatividad y menos estrés, hasta reducir el riesgo de enfermedades crónicas y ayudarte a mantener tu peso ideal. Esperamos que con estos consejos puedas descansar adecuadamente para poder desempeñarte mejor en tus actividades diarias y alcanzar tus metas.

¿A qué hora te duermes? Cuéntanos qué haces para dormir mejor.