

10 consejos para dormir mejor

- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Es importante que tu cuerpo tenga un horario de sueño regular.
- Establezca una rutina relajante para la hora de acostarse, como escuchar música tranquila, leer un libro o tomar un baño tibio.
- Asegúrate de que tu dormitorio esté fresco. La temperatura corporal disminuye de forma natural para conciliar el sueño. Una temperatura entre 15 y 19 °C (60 y 67 °F) favorece el sueño.
- Asegúrate de que tu dormitorio esté en silencio. Apaga las distracciones ruidosas, como el televisor. Silencia los ruidos no deseados con tapones para los oídos o usa ruido blanco, como el de un ventilador, un equipo de sonido o una aplicación.
- Asegúrate de que tu dormitorio esté oscuro. Usa cortinas opacas para bloquear la luz no deseada y atenúa las luces de tu reloj digital.
- Duerma en un colchón y almohadas que sean cómodos y le brinden apoyo.
- Termine de comer 2-3 horas antes de acostarse.
- Haga ejercicio con regularidad. Un programa de ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o practicar yoga, es útil para controlar el dolor y la rigidez, así como para mejorar el sueño.
- Intente limitar la cantidad de productos con cafeína que consume por la tarde.
- El alcohol y la nicotina en el cuerpo pueden interrumpir el sueño y provocar despertares nocturnos. Para un sueño óptimo, evítalos cerca de la hora de acostarte o por completo.