

5 Consejos para dormir bien

Si estás dando vueltas en la cama después de apagar la luz, tendrá que presionar el botón de reajuste en tu mente. Aquí algunas cosas que puedes probar antes de dormirte: escriba en una agenda todo lo que tenga que hacer, poner música clásica o relajante, y si no puedes dormir después de 15 minutos acostado, levántese y haga algo relajado durante 15-30 minutos antes de regresar a la cama. No se rinda encontrara una estrategia que le funcione **1.-.D escanse en un lugar cómodo**

Un colchón en buen estado, cobijas suaves y una temperatura fresca reducirán distracciones molestas (¡como demasiado caliente o espalda adolorida!) y le ayudan a relajarse

2.- Oscuridad completa:

Si su cuarto no está completamente oscuro, considere un antifaz para dormir- esto también incrementará su producción natural de melatonina, que es un inductor excelente al sueño.

3.- Apague todos los aparatos electrónicos una hora antes de irse a dormir.

Luego mantenga las luces suaves y lea o medite para que su cuerpo produzca de manera natural melatonina (la hormona que se produce cuando oscurece afuera, y regula los ciclos de dormir y despertar).

4.- Evite o reduzca la cafeína, no abusar del alcohol, y no a la nicotina.

La cafeína no solo hace que mucha gente no pueda dormir en la noche, sino que también reduce la cantidad de sueño restaurador que sucede en la noche. Si tiene dificultad durmiendo en la noche, pruebe el descafeinado, el té herbal o manténgase a una taza al día temprano en la mañana.

El alcohol se siente como un sedante al principio porque alienta las funciones motoras y del cerebro, haciéndonos sentir relajados y sin problemas. Pero, al ser metabolizado, se produce acetaldehído, que actúa como un estimulante en el cuerpo. Esto es lo que nos despierta en las horas de la madrugada sin permitirnos tener el descanso que necesitamos. Así que para un buen sueño nocturno, bájele al alcohol y bébalo más temprano y acompañado de comida (o no lo consuma).

La nicotina es similar a la cafeína en que es un estimulante y puede causar insomnio. Y aun cuando ya se haya dormido, tendrá un sueño de ondas lentas reducidas, lo que significa que es menos restaurativo. Deje de fumar.

5.- Haga ejercicio.

Intente reservar por lo menos 20-30 minutos al día para hacer ejercicio moderado diario, pero asegúrese de hacerlo algunas horas antes de irse a dormir. Idealmente, 20-30 minutos de cardio en la mañana con algo de yoga restaurativa en la tarde,