10 sencillos pasos para mejorar tu descanso.

EL DECÁLOGO DEL BUEN DORMIR

Senttix

1. DORMIR ES VITAL

Imprescindible para que nuestro organismo trabaje correctamente, se acelere el metabolismo y se eviten enfermedades como las cardiovasculares, obesidad, problemas de crecimiento y envejecimiento prematuro.

El sueño cumple un papel esencial en la vida de las personas y es tan importante cuidarlo como lo hacemos con la alimentación o nuestras amistades.

2. HAZ EJERCICIO

Mantente activo, ya sea caminando, corriendo, nadando, etc. te ayudará a conciliar más rápidamente el sueño. Dormirás mejor, el sueño será más profundo y reparador y despertarás con menor frecuencia durante la noche.

3. LA CAMA ÚNICAMENTE PARA DORMIR Y TENER SEXO

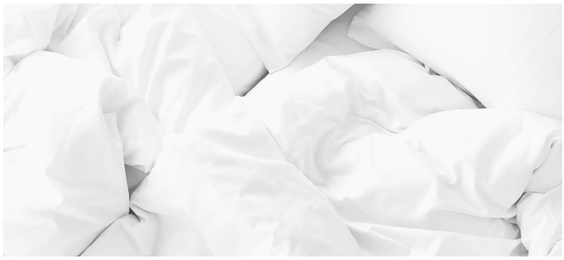
La cama no debe utilizarse para hacer otras actividades como ver televisión, el móvil o navegar por internet. Todo esto altera el sueño y provoca que te desveles con frecuencia.

4. LA HABITACIÓN COMO TEMPLO DEL SUEÑO

Procura que el espacio para dormir sea tranquilo y silencioso. Lo mejor es que esté oscuro, fresco y sin ninguna distracción ni inhibidores del sueño.

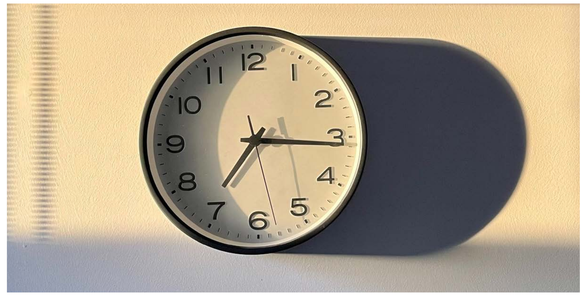
5. DISMINUYE LA CAFEÍNA Y BEBIDAS EXCITANTES

El café, el té y los refrescos contienen altos niveles de cafeína, lo que evita la conciliación del sueño de manera rápida. Además, también provocan que tengas que levantarte para ir al baño con frecuencia. No tomar nada de esto al menos durante 4 o 6 horas antes de ir a la cama.



6. EQUIPO DE DESCANSO EN CONDICIONES

Es imprescindible contar con el equipamiento necesario para dormir y mantenerlo en las mejores condiciones posibles. Esto nos garantiza un sueño de mayor calidad.



7. ESTABLECE HORARIOS Y RUTINAS

Organiza de forma responsable tu sueño. Procura dormir y levantarte siempre a la misma hora y crea una rutina que indique a tu cuerpo que llegó la hora de descansar. Entrena tu organismo, podrás dormir más rápido y amanecerás con más energía.

8. LA SIESTA, NO MÁS DE 20 MINUTOS

Alargar esta provocará insomnio cuando llegue el momento de ir a la cama. La siesta es beneficiosa para coger un poco de energía y afrontar más contentos y despejados lo que queda de día pero es conveniente no pasarse. De 10 a 20 minutos es la duración ideal para no despertarnos desorientados. Lo conveniente además es dormirla en una postura ligeramente erguida.

9. RESPETA LOS CICLOS LUZ-OSCURIDAD

Nuestro organismo rige muchas de sus funciones en consonancia con los ciclos de luz- oscuridad. Muchas de nuestras funciones vitales dependen de este para su buen funcionamiento y garantizar así la salud de los humanos. Además, cuando disminuye la luz, nuestro cuerpo produce melatonina, la proteína encargada de estimular el sueño. Por tanto, seguir una rutina en consonancia con las horas de luz y oscuridad es vital para mejorar la salud y el rendimiento de las personas.

10. NO ABUSES DE LOS SOMNÍFEROS

Lo mejor es evitarlos porque a la larga pueden producir daños para nuestra salud. Si no es posible, acude a un especialista para que te indique el mejor tratamiento, pero nunca te automediques.