



¿Quiere dormir mejor?

Pruebe estos 6 consejos

El cuerpo y la mente necesitan un sueño adecuado y de buena calidad para funcionar eficazmente. De hecho, la calidad del sueño se relaciona prácticamente con todas las áreas de la salud. Ponga en práctica estos consejos para dormir mejor durante la noche.

- 1. Establezca una rutina para irse a dormir.** Una rutina le ayudará a programar su reloj interno. Adopte una rutina consistente antes de irse a dormir para ayudar a que su cuerpo se relaje. Considere la posibilidad de bañarse, leer un libro, meditar o hacer estiramientos suaves.
- 2. Haga ejercicio temprano.** El ejercicio puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido y a mantenerse dormido, siempre y cuando usted lo haga en el momento adecuado. Es recomendable hacer ejercicio por la mañana, ya que estimula el cuerpo y activa el cerebro. Haga lo posible por terminar sus ejercicios cuando menos tres horas antes de irse a dormir.
- 3. Diseñe un entorno que le permita descansar.** El lugar donde usted duerma debe ser oscuro, silencioso y confortablemente fresco para poder inducir el sueño. Asegúrese de que el sueño sea el principal enfoque en su habitación evitando la televisión, el trabajo, la comida y otras actividades que pudieran estimular al cerebro.
- 4. Coma de manera inteligente.** Si usted come una comida abundante a las 10:00 p.m. o si toma café justo antes de irse a dormir, le resultará más difícil conciliar el sueño. Procure terminar su cena varias horas antes de irse a dormir.
- 5. Limite o elimine el alcohol.** Muchas personas se sienten despiertas cuando desaparecen los efectos del alcohol. El alcohol también suprime el sueño REM, la fase del sueño en la que soñamos.
- 6. Controle sus preocupaciones.** Trate de dejar sus preocupaciones fuera de la habitación para dejar que su mente descanse tranquilamente. Esto puede hacerse evitando los factores de estrés durante su rutina nocturna o anotando todas sus preocupaciones y dejándolas para el siguiente día.

Fuente: [Harvard Health](#)



¿Quiere
saber más?

Visite
Blog.PacificSource.com


PacificSource
HEALTH PLANS