

MARZO 19 DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Dormir bien al menos siete horas por noche es esencial para gozar de una salud óptima. El sueño es la base de nuestros hábitos y decisiones cotidianas. La falta de sueño puede afectar negativamente el humor y el temperamento, así como la habilidad para concentrarnos en las tareas cotidianas.

LOS MEJORES CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR



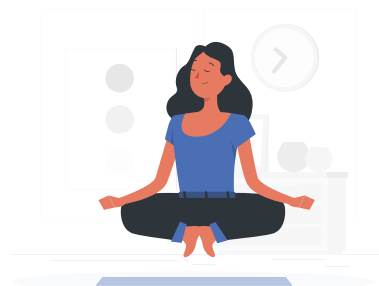
Fija un objetivo de sueño. Trata de dormir por lo menos siete horas por noche para tener la energía necesaria para hacer frente a las exigencias cotidianas. Despertarse renovado te ayudará a tomar decisiones inteligentes y a seguir tu dieta y tu plan de ejercicios. Dormir bien puede ayudar a aumentar tu motivación y fuerza de voluntad, haciendo que sea más fácil evitar las tentaciones.

Establece una hora regular para acostarte y cumplesela. El primer paso para cambiar un comportamiento es comprometerse con lo que se quiere lograr y apegarse al plan. Fija una hora regular para acostarte y cumplesela lo más posible. Esto puede significar poner tu teléfono en otra habitación para no tentarte a revisar las redes sociales justo antes de dormir o poner una alarma para recordarte que es hora de empezar a prepararte para ir a la cama.



Come alimentos más saludables. Cuando tu cuerpo y tu mente están fatigados, es posible que malinterpretes las señales de hambre. La próxima vez que te encuentres deambulando por la cocina o comiendo bocadillos sin pensar mientras trabajas, pregúntate si estás cansado en lugar de tener hambre. Es común confundir la fatiga o las emociones con el hambre.

Procura estar en calma antes de dormir. Reservar un poco de tiempo antes de acostarte para relajarte puede contribuir a la transición hacia el sueño. Prueba con respiraciones profundas, relajación progresiva de los músculos, estiramientos suaves o imágenes guiadas para ayudar a enfocar tu atención en el presente y lejos de las preocupaciones. Si tener la mente ocupada te mantiene despierto, anota tus pensamientos en un diario o en un blog de papel junto a tu cama.



Fuente: Mayo Clinic.



En Cayre, contamos con nuestra Clínica Especializada en Trastornos del Sueño para adultos y niños que te ayudará a mejorar tu calidad de vida si sufres un trastorno del sueño.