

Claves para dormir mejor

El Dr. Eduard Estivill, responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud del Vallès, nos sugiere cumplir estos 10 puntos y conseguiremos dormir mejor:

1. Mantener siempre un horario regular al levantarse, incluso festivos y vacaciones.
2. Hacer la cama, ordenar la habitación y dejar el dormitorio ventilado.
3. Atención a la luz al levantarnos: compensa la falta de luz solar en invierno con luz artificial blanca azulada (como la del cielo a mediodía). El exceso de luz en verano evítalo con cortinas, persianas o un antifaz. Exponerse a la luz durante la mañana y la tarde.
4. Seguir un horario de comidas regular. Imprescindible no saltarse ninguna.
5. Ejercicio físico si es posible por la mañana y en espacios naturales.
6. Cena ligera. Si puede ser a las 20 horas. Se ha descubierto que el "ayuno nocturno" es muy beneficioso. Tomar verduras, algo de pasta (arroz), frutos secos, quesos frescos.... Evitar la fruta, es sana, pero de digestión lenta.
7. Establecer una hora límite al trabajo y al ocio en casa para poder comenzar a desconectar (2 horas antes de acostarse).
8. Respecto a la temperatura: un ambiente fresco facilita el sueño. En invierno conviene mantener los pies calientes.
9. Por la noche debemos disfrutar de una luz cálida y ambiental y de colores ocres, como el cielo al anochecer.
10. Realizar alguna actividad que ayude a desconectar. Sobre todo, nada de trabajo, contestar mails o usar el móvil. La lectura, la música y las técnicas de relajación son ideales.

Duerme lo que necesitas y serás más feliz

Tenemos que recordar que el sueño es un regalo que nos ha dejado la selección natural tras millones de años de evolución. Todos los mamíferos, pájaros, reptiles, anfibios, algunos peces y de forma parecida los insectos, duermen. "El sueño existe porque es vital para nuestro bienestar y supervivencia". Dormir nunca es un tiempo perdido ni un signo de debilidad, sino todo lo contrario. Se sabe que en los seres humanos ayuda a la limpieza en profundidad de los productos de desecho del metabolismo cerebral, a la consolidación de la memoria, la resolución de problemas y la creatividad, como bien expresa el dicho 'voy a consultarlo con la almohada'.

"El sueño es un paréntesis de felicidad capaz de transformar una situación que en la oscuridad de la noche puede parecer un gran problema en algo menos importante al despertar por la mañana".