GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

11 consejos para mejorar el sueño

Actualidad Empresarial | 15/01/2022 | 00:00

Está científicamente comprobado que mantener una buena rutina de descanso es sumamente importante tanto para la salud física como mental. Después de todo, un sueño adecuado permite tener un rendimiento efectivo durante las actividades del día a día.

Sin embargo, son muchas las personas que constantemente experimentan problemas graves para dormir. Trastornos psicológicos, dolencias crónicas o la ambientación de una habitación son solo algunas de las causas que pueden detonar el insomnio. Afortunadamente, hoy en día existen varios consejos para mejorar el sueño por las noches.

Entender que la edad es un factor de riesgo

Diversos estudios han demostrado que cada año las personas pierden al menos un 1% de su calidad de sueño, por lo que al llegar a la madurez el mismo puede ser hasta un 80% menos productivo.

Cuidar la iluminación y establecer horarios fijos para descansar

Son dos técnicas que pueden enseñar al cerebro a detectar con más facilidad cuándo llega la hora de dormir. Al irse a la cama a una hora predeterminada y sin exposición a la luz, se pueden tener menos problemas para conciliar el sueño.

Mantener un buen nivel de actividad física e intelectual

Cuando se lleva un estilo de vida activo a nivel físico y mental las personas tienden a sentirse fatigadas. Frente a este cansancio el cerebro acumula sueño gracias a la presión homeostática, por lo que será fácil dormir profundamente.

Evitar el ruido a la hora de dormir

Estar expuesto a un volumen superior a los 30 decibelios dificulta lograr un sueño regular. En consecuencia lo más recomendable es ubicar los dormitorios en lugares silenciosos del hogar, deshacerse de los objetos ruidosos e insonorizar las habitaciones si es posible.

Estabilizar la temperatura del dormitorio para descansar

Utilizar la calefacción, bolsas de agua caliente e incluso ropa abrigada en manos y pies permite al cuerpo regular su temperatura de forma homogénea durante la noche, permitiendo un descanso más efectivo y profundo.

Utilizar camas y colchones ergonómicos

Tener una posición que brinde un soporte lumbar y vertical al dormir puede fomentar sueños más prolongados y profundos, por lo que resulta conveniente escoger un buen colchón que se adapte a las características físicas del usuario y sea lo suficientemente cómodo para descansar.

Tratar los dolores y contracturas musculares

Encontrar posiciones que distribuyan el punto de apoyo y permitan a los músculos descansar o recuperarse correctamente puede ser una solución efectiva para combatir el insomnio causado por fuertes dolencias o molestias corporales.

Dormir sobre superficies firmes para evitar dolores articulares

Está demostrado que las personas con movilidad limitada tienen problemas para encontrar posiciones satisfactorias para dormir. Un colchón adaptado para este tipo de condiciones médicas puede evitar las dolencias nocturnas e incluso facilitar el proceso de acostarse o levantarse.

Verificar la calidad del aire y respirar correctamente

Encontrar posiciones para dormir que faciliten una respiración profunda y fluida es sumamente importante para descansar. Asimismo, se recomienda que la habitación esté ventilada, para así evitar sustancias alergénicas como polen, ácaros o polvo.

Hacer siestas cortas durante el transcurso del día

Aquellas personas con déficit de sueño pueden encontrar una buena ayuda en una breve siesta durante el día. Siempre que no sean mayores a 20 minutos, no afectan el sueño por las noches.

Cuidar la alimentación

Problemas estomacales relacionados con la acidez, indigestión, gastritis, flatulencias, náuseas o reflujos han demostrado ser agentes sumamente contraproducentes a la hora de dormir. Equilibrar la dieta, tomar agua y consumir suficientes nutrientes al día puede evitar este problema.

Incorporar a la rutina diaria todos los consejos previamente mencionados puede contribuir a noches de sueño más eficientes y productivas. Sin embargo, es obvio que también se debe contar con un buen colchón, y ahí las exclusivas tecnologías aplicadas al descanso de TEC MOON son una gran solución. Esta reconocida empresa cuenta con todo tipo de colchones de última generación que ofrecen un salto de calidad gracias al masaje por vibración, calor en los pies, núcleos ergonómicos o tejidos inteligentes. La combinación de todas ellas ha posicionado a TEC MOON como uno de los mejores aliados para optimizar las horas de sueño.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/164524-11-consejos-para-mejorar-el-sueno.htm