GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo tener un sueño saludable?

Actualidad Empresarial | 18/05/2022 | 00:00

La Dra. Paloma Pérez del Pozo, autora del libro Estilo de vida saludable, aconseja una serie de medidas para tener un sueño saludable. Estas consisten en mantener un horario regular de sueño, dormir el suficiente número de horas y, más importante, conseguir una buena calidad del sueño, que debe pasar por fases de sueño superficial y sueño profundo.

Además, es esencial crear un ambiente agradable de sueño con un buen entorno en el cual sean adecuadas la temperatura, la humedad, la luz y la ausencia de ruidos y de fuertes olores. La cama debe ser cómoda y debe contar con un buen somier y los colchones ideales son los de viscoelástica y látex.

Para conciliar el sueño durante las noches, se debe huir del estrés, evitar las preocupaciones y discusiones familiares y de parejas y tener una mentalidad positiva.

Hay que practicar ejercicio físico antes de acostarse, por lo menos 3 horas antes, y la cena debe ser ligera, evitando las comidas copiosas y pesadas.

Si no se logra conciliar bien el sueño, se deben hacer ejercicios de relajación muscular y respiración profunda para facilitarlo. Además, los baños con agua caliente antes de acostarse son muy relajantes.

Muchas veces, hay que motivarse con una música relajante y bonita y medidas que inciten a pensamientos positivos como mirar una película bonita en la televisión o leer un capítulo de una novela.

El sueño saludable es muy importante para la salud porque se regeneran las neuronas cerebrales y las células de la retina, se regula el metabolismo corporal y las funciones cardiorrespiratorias. Dormir media hora de siesta también beneficia a la salud y permite descansar del trabajo matutino.

El insomnio, ya sea por no dormir, dormir un número insuficiente de horas o por tener un sueño de mala calidad origina problemas de salud como hipertensión arterial, arritmias cardíacas, deterioro cognitivo, estrés y ansiedad, fatiga, obesidad y diabetes porque se descontrola el metabolismo corporal. También es necesario combatir la somnolencia diurna o sueño excesivo y la apnea del sueño.

En ese sentido, la Dra. Paloma Pérez del Pozo ofrece diferentes contenidos para ayudar a las personas con títulos como definición de sueño saludable, el insomnio y el estrés, ¿cuál es la mejor cama para dormir?, alimentos para dormir mejor, la melatonina ayuda a dormir mejor, dormir de lado izquierdo previene el alzheimer, beneficios de dormir la siesta para la salud, ropa de cama saludable, ¿cómo elegir un buen colchón? o ¿cómo tratar los trastornos del sueño?

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/174728-como-tener-un-sueno-saludable.htm