GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cuáles son las posturas para dormir más saludables?

Actualidad Empresarial | 20/06/2023 | 00:00

Las correctas posturas corporales no solo son necesarias para prevenir contracciones o dolores musculares durante el día, sino también se deben cuidar durante la noche. Por ello, es necesario conocer las posturas para dormir adecuadas, para así garantizar una noche de descanso y un despertar libre de dolores y molestias.

No obstante, las posturas para dormir no son las únicas responsables de una buena noche de sueño. También se debe invertir en un colchón de calidad, como el colchón viscoelástico o un topper viscoelástico para colchones duros de Perlanit, para así descansar plenamente.

¿Por qué cuidar la postura al dormir?

Ya sea estando de pie o acostado, se debe cuidar la correcta alineación de la columna vertebral, articulaciones, músculos y ligamentos, ya que, de lo contrario, el cuerpo se ve forzado a hacer movimientos que pueden terminar perjudicando a la persona. Por ello, a la hora de descansar, se deben evitar los giros excesivos con la cadera que generen una sobrecarga en los músculos lumbares, por ejemplo.

Cuando una persona duerme, el cuerpo recupera energía y los músculos se relajan, y una correcta postura previene un despertar con molestias o contracturas, ayudando también a conciliar mejor el sueño y tener una buena noche de descanso.

Si bien existe una variedad de posturas para dormir, no hay una catalogada como la infalible para lograr un mejor descanso. La postura dependerá de cómo cada persona se sienta más cómoda al momento de dormir y, además, la que le facilite la conciliación del sueño.

Recomendaciones sobre las posturas para dormir

Según los especialistas de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, existen algunas posturas que pueden ayudar a conciliar mejor el sueño. Entre ellas, las que más se recomiendan son decúbito lateral, es decir, dormir del lado izquierdo o derecho, debido a que previene los dolores de espalda y cervicales, mejora la respiración y disminuye los ronquidos y el reflujo gastroesofágico.

Por otra parte, la postura que menos se recomienda para conciliar el sueño es boca abajo, la de decúbito prono, ya que produce mucho sufrimiento en el cuello, debido a la rotación excesiva de

la columna.

Una mala postura en las noches puede resultar en problemas de salud, como despertar con dolores cervicales o lumbares. Por ello, especialistas recomiendan que la almohada esté alineada con la posición de la cabeza y el cuello, simulando la postura que se tendría en vigilia estando de pie. También se recomienda mantener los brazos estirados a cada lado del cuerpo o, en su defecto, doblados sobre el mismo a la hora de dormir. Esto para evitar compresiones en los nervios de las extremidades superiores o, incluso, una parálisis compresiva, bastante común en el nervio radial, causada por apoyar por un tiempo considerable el brazo sobre el borde del colchón.

Siguiendo estas recomendaciones sobre posturas para dormir y contando con un buen topper o colchón, cuidar de la salud por la noche es mucho más sencillo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/209102-cuales-son-las-posturas-para-dormir-mas-saludables.htm