Noches frescas, descanso asegurado

Tiempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El verano trae consigo noches cálidas que, si no se gestionan correctamente, pueden dificultar el sueño. Mantener el dormitorio fresco no sólo es crucial para el confort físico, sino también para asegurar una calidad de sueño óptima.

1. **Control de la ventilación**

   La ventilación adecuada es fundamental para mantener el dormitorio fresco. Durante el día, abre las ventanas para permitir que entre aire fresco. A la noche, cuando la temperatura desciende, aprovecha para ventilar el dormitorio, favoreciendo la circulación del aire. Si tienes ventanas que permitan el paso del aire cruzado, mejorarás la ventilación interna y reducirás la sensación de calor acumulada.

2. **Uso de ventiladores**

   Los ventiladores son aparatos excelentes para favorecer la circulación del aire y refrescar el ambiente sin necesidad de usar aire acondicionado, que pueden ser más caros y consumir más energía. Un truco adicional consiste en colocar una botella con hielo delante del ventilador para que el aire que circula sea más fresco.

3. **Cortinas y persianas**

Las cortinas y persianas juegan un papel crucial en el control de la temperatura del dormitorio. Durante el día, mantén las cortinas o persianas cerradas para dificultar la incidencia directa del sol y la acumulación de calor. Utiliza cortinas térmicas y de color claro que reflejen la luz solar y se mantengan frescas al tacto. A la noche, cuando la temperatura desciende, abre las cortinas para permitir la entrada de aire fresco.

4. **Ropa de cama adecuada**

La elección de la ropa de cama puede marcar la diferencia en la temperatura del dormitorio. Opta por sábanas de algodón transpirable, que ayuden a mantener el cuerpo fresco. Evita tejidos sintéticos o pesados ya que pueden atrapar el calor y hacer que duermas incómodo.

5. **Enfriarse antes de dormir**

Antes de dormir, ayuda a tu cuerpo a mantener una temperatura adecuada. Una ducha o baño fresco puede bajar la temperatura corporal y ayudarte a conciliar el sueño. Evita actividades físicas intensas o comer comidas pesadas a la noche, ya que esto puede hacer que tu cuerpo genere más calor.

6. **Tecnología e iluminación**

Los dispositivos electrónicos emiten calor, por lo que es mejor mantener ordenadores, televisores y otros dispositivos apagados o fuera del dormitorio durante la noche. La iluminación también puede generar calor, por lo que se recomienda utilizar luces LED de bajo consumo ya que emiten menos calor y no contribuyen al aumento de la temperatura ambiente.

7. **Colchón y almohadas**

Los materiales con los que están hechos los colchones y las almohadas también pueden influir en la regulación de la temperatura corporal. Opta por colchones transpirables y almohadas que no retengan el calor. Los colchones de látex o espuma con ventilación son buenas opciones para mantener una temperatura constante durante la noche.

8. **Mantén la regularidad**

Por último, pero no menos importante, mantén un horario regular de sueño. El cuerpo adapta su ritmo circadiano a las rutinas diarias y a las condiciones ambientales. Dormir y levantarse a la misma hora cada día puede ayudar a que tu cuerpo regule su temperatura interna y de esta forma mejorar la calidad del sueño,

incluso en noches muy cálidas.

