Noites frescas, descanso asegurado

Tempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O verán trae consigo noites cálidas que, se non se xestionan correctamente, poden dificultar o sono. Manter o dormitorio fresco non só é crucial para o conforto físico, senón tamén para asegurar unha calidade de sono óptima.

1. **Control da ventilación**

   A ventilación adecuada é fundamental para manter ou dormitorio fresco. Durante ou día, abre as xanelas para permitir que entre aire fresco. Á noite, cando a temperatura descende, aproveita para ventilar o dormitorio, favorecendo a circulación do aire. Se tes ventás que permitan o paso do aire cruzado, mellorarás a ventilación interna e reducirás a sensación de calor acumulada.

2. **Uso de ventiladores**

   Os ventiladores son aparellos excelentes para favorecer a circulación do aire e refrescar o ambiente sen necesidade de usar aires acondicionados, que poden ser máis caros e consumir máis enerxía. Un truco adicional consiste en colocar unha botella con xeo diante do ventilador para que o aire que circula sexa máis fresco.

3. **Cortinas e persianas**

   As cortinas e persianas xogan un papel crucial non control dá temperatura do dormitorio. Durante ou día, mantén as cortinas ou persianas pechadas para dificultar a incidencia directa do sol e a acumulación de calor. Utiliza cortinas térmicas e de cor clara que reflictan a luz solar e se manteñan frescas ao tacto. Á noite, cando a temperatura descende, abre as cortinas para permitir a entrada de aire fresco.

4. **Roupa de cama axeitada**

   A elección da roupa de cama pode marcar a diferenza na temperatura do dormitorio. Opta por sabas de algodón transpirable, que axuden a manter o corpo fresco. Evita tecidos sintéticos ou pesados xa que poden atrapar o calor e facer que durmas incómodo.

5. **Arrefriamento antes de durmir**

   Antes de irse a durmir, axuda ao teu corpo a manter unha temperatura axeitada. Unha ducha ou baño fresco pode baixar a túa temperatura corporal e axudar a conciliar o sono. Evita actividades físicas intensas ou comer comidas pesadas á noite, xa que isto pode facer que o teu corpo xere máis calor.

6. **Tecnoloxía e iluminación**

   Os dispositivos electrónicos emiten calor, polo que é mellor manter ordenadores, televisores e outros dispositivos apagados ou fóra do dormitorio durante a noite. A iluminación tamén pode xerar calor, polo que é recomendable utilizar luces LED de baixo consumo xa que emiten menos calor e non contribúen ao aumento da temperatura ambiente.

7. **Colchón e almofadas**

   Os materiais cos que están feitos os colchóns e as almofadas tamén poden influír na regulación da temperatura corporal. Opta por colchóns transpirables e almofadas que non reteñan a calor. Os colchóns de látex ou espuma con ventilación son boas opcións para manter unha temperatura constante durante a noite.

8. **Mantén a regularidade**

   Por último, pero non menos importante, mantén un horario regular de sono. O corpo adapta o seu ritmo circadiano ás rutinas diarias e ás condicións ambientais. Durmir e levantarse á mesma hora cada día pode axudar a que o corpo regule a temperatura interna e desta forma, mellorar a calidade do sono, mesmo en noites moi cálidas.

