Regresa a tu ritmo nocturno

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El cuerpo humano, como un reloj interno, necesita tiempo para adaptarse a los cambios. Después de un verano marcado por horarios flexibles y una mayor libertad, nuestro organismo puede experimentar cierta desorientación al volver a la rutina

¿Cómo retomar tu rutina de sueño después del verano?

- **Desconecta y relájate**

  Evita las pantallas al menos una hora antes de dormir. La luz azul emitida por móviles, tablets y ordenadores inhibe la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. En su lugar, opta por actividades relajantes como leer un libro, tomar un baño o practicar técnicas de respiración profunda. La meditación guiada también puede ser una excelente herramienta para relajar la mente y preparar el cuerpo para el descanso.

- **Crea un ambiente de sueño**

  Convierte tu habitación en un oasis de tranquilidad. Utiliza cortinas opacas para bloquear la luz, mantén una temperatura fresca y cómoda y elimina cualquier fuente de ruido. Puedes utilizar elementos como velas aromáticas, un humidificador o sonidos relajantes para crear un ambiente aún más acogedor. Se recomienda utilizar la cama para dormir, por lo que no es conveniente permanecer despiertos

en ella durante largos periodos de tiempo. De esta manera obligamos a nuestro cerebro a asociar el dormitorio como un espacio exclusivo para el descanso y la relajación.

- **Establece una rutina nocturna**

  Crea una rutina relajante que ayude a tu cuerpo a interpretar que es hora de dormir. Puedes incluir actividades como tomar una ducha, leer un libro o practicar estiramientos suaves. Se recomienda no realizar actividades estimulantes como trabajar justo antes de acostarte. Lo ideal mantener un horario regular de sueño, acostándose y levantándose a la misma hora.

- **Cuida tu alimentación y realiza actividad física**

  Mantener una alimentación equilibrada y practicar ejercicio regular durante el día, evitando actividades intensas justo antes de acostarse, son fundamentales para un buen descanso. Es recomendable evitar comidas copiosas y picantes antes de dormir y limitar el consumo de cafeína.

- **Hidrátate**

  Bebe suficiente agua durante el día.

- **Evita las siestas prolongadas**

  Si necesitas descansar durante el día, las siestas no deberían exceder los 20-30 minutos. Las siestas largas pueden interferir con el sueño nocturno. Si te resulta complicado conciliar el sueño durante la noche, es mejor evitar dormir durante el día.

Al seguir estos consejos, podemos favorecer un sueño reparador y mejorar la calidad de vida en general.

