

Sueño saludable en primavera

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La llegada de la primavera trae consigo una serie de cambios naturales que pueden afectar al reloj biológico. Estas variaciones hacen que sea más difícil "reiniciar" el ciclo de sueño, exigiendo una adaptación del cuerpo a las nuevas condiciones.

Para prevenir problemas de sueño asociados a estos cambios, es esencial seguir ciertas pautas que faciliten esta transición. Aquí presentamos algunas recomendaciones para mejorar la calidad del sueño durante esta estación.

1. **Ajustar progresivamente el horario de descanso**

Acostarse más pronto cada noche a medida que se aproxima el cambio de hora es una de las formas más efectivas de adaptar el horario de descanso. Este ajuste gradual ayuda al reloj biológico a adaptarse al nuevo horario.

2. **Mantener un horario de sueño consistente**

Establecer y mantener un horario de sueño regular es fundamental. Intentar acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso durante el fin de semana. Esta consistencia refuerza el ciclo circadiano y mejora la calidad del sueño.

3. **Reducción de la exposición a la luz azul**

La exposición a las pantallas de dispositivos electrónicos como los móviles, las tabletas, y los ordenadores emiten luz azul que puede interferir con el ritmo circadiano. Se recomienda evitar el uso de estos dispositivos antes de dormir para promover un descanso adecuado.

4. **Control del consumo de cafeína**

La cafeína puede afectar negativamente la calidad del sueño. Es importante limitar el consumo de bebidas con cafeína, especialmente en las horas previas a la hora de dormir, optando por alternativas descafeinadas o infusiones que no alteren el sueño.

5. **Creación de un ambiente propicio para el descanso**

El entorno del dormitorio juega un papel fundamental en la calidad del sueño. Hay que asegurarse de crear un ambiente que promueva el descanso, utilizando una luz tenue y manteniendo una temperatura adecuada de entre 18 grados y 22 grados. Un ambiente cómodo y relajante favorece un sueño reparador.

6. **Mantener la habitación aireada, ordenada y limpia**

Una habitación ventilada y libre de alérgenos, como polvo y ácaros, mejora la calidad del aire y, consecuentemente, del sueño. Además, un dormitorio ordenado promueve una sensación de bienestar y relajación, favoreciendo la reducción del estrés.

Realizar una limpieza regular y asegurarse una buena circulación del aire para crear un entorno más saludable.

7. **Realización de ejercicio físico regular**

La actividad física en general y la realización de ejercicio físico regular, puede ayudar a mejorar el sueño. Con todo, es recomendable evitar ejercicios intensos antes de la hora de dormir, ya que pueden tener un efecto estimulante.

8. **Práctica de técnicas de meditación y relajación**

Las técnicas de meditación y relajación son herramientas poderosas para calmar la mente y preparar el cuerpo para el sueño. Dedicar unos minutos cada noche a practicar ejercicios de respiración profunda o meditación guiada puede mejorar significativamente la calidad del descanso.

Por eso, adaptarse al cambio de hora en primavera puede ser un desafío, pero siguiendo estas recomendaciones, puedes mejorar la calidad del sueño y favorecer una mejor adaptación del reloj biológico a las nuevas condiciones.

Priorizar un buen descanso es esencial para la salud y el bienestar general, contribuyendo en la productividad y en la calidad de vida.



