

Sono saudable en primavera

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A chegada da primavera trae consigo unha serie de cambios naturais que poden afectar ao reloxo biolóxico. Estas variacións fan que sexa máis difícil "reiniciar" o ciclo de sono, esixindo unha adaptación do corpo ás novas condicións.

Para previr problemas de sono asociados a estes cambios, é esencial seguir certas pautas que faciliten esta transición. Aquí presentamos algunhas recomendacións para mellorar a calidade do teu sono durante esta estación.

1. **Axustar progresivamente o horario de descanso**

Deitarse máis cedo cada noite a medida que se aproxima o cambio de hora é unha das formas máis efectivas de adaptar o horario de descanso. Este axuste gradual axuda ao reloxo biolóxico a adaptarse ao novo horario.

2. **Manter un horario de sono consistente**

Establecer e manter un horario de sono regular é fundamental. Procurar ir á cama e espertar á mesma hora todos os días, incluso durante a fin de semana. Esta consistencia reforza o ciclo circadiano e mellora a calidade do sono.

3. **Redución da exposición á luz azul**

A exposición ás pantallas de dispositivos electrónicos como os móbiles, as tabletas, e os ordenadores emiten luz azul que pode interferir co ritmo circadiano. Recoméndase evitar o uso destes dispositivos antes de durmir para promover un descanso axeitado.

4. **Control do consumo de cafeína**

A cafeína pode afectar negativamente a calidade do sono. É importante limitar o consumo de bebidas con cafeína, especialmente nas horas previas á hora de durmir, optando por alternativas descafeinadas ou infusións que non alteren o sono.

5. **Creación dun ambiente propicio para o descanso**

O entorno do dormitorio xoga un papel crucial na calidade do sono. Asegúrate de crear un ambiente que promova o descanso, utilizando unha luz tenue e mantendo unha temperatura adecuada de entre 18 graos e 22 graos. Un ambiente cómodo e relaxante favorece un sono reparador.

6. **Mantemento da habitación aireada, ordenada e limpa**

Unha habitación ventilada e libre de alérxenos, como pó e ácaros, mellora a calidade do aire e, consecuentemente, do sono. Ademais, un dormitorio ordenado promove unha sensación de benestar e relaxación, favorecendo a redución do estrés.

Realiza unha limpeza regular e asegura unha boa circulación de aire para crear un entorno máis saudable.

7. **Realización de exercicio físico regular**

A actividade física en xeral e a realización de exercicio físico regular, pode axudar a mellorar o sono. Con todo, é recomendable evitar exercicios intensos antes da hora de durmir, xa que poden ter un efecto estimulante.

8. **Práctica de técnicas de meditación e relaxación**

As técnicas de meditación e relaxación son ferramentas poderosas para acougar a mente e preparar o corpo para o sono. Dedicar uns minutos cada noite a practicar exercicios de respiración profunda ou meditación guiada pode mellorar significativamente a calidade do descanso.

Por iso, adaptarse ao cambio de hora na primavera pode ser un desafío, pero seguindo estas recomendacións, podes mellorar a calidade do sono e favorecer unha mellor adaptación do teu reloxo biolóxico ás novas condicións.

Priorizar un bo descanso é esencial para a saúde e o benestar xeral, contribuíndo a unha mellor produtividade e calidade de vida.

