

## CONSEJOS PARA DORMIR

- Mantenga un horario regular para dormir. Nuestros ciclos de dormir y estar despierto son regidos en nuestro cerebro por un "reloj circadiano" y por la necesidad de equilibrar las horas de dormir y de estar despierto. Es útil acostarse y levantarse a la misma hora para permitirle a su cuerpo estar sincronizado con esta pauta. Seguir un horario regular para dormir y estar despierto, aún en los fines de semana cuando es tentador "dormir poco más", le hará más fácil dormirse y mantener un buen descanso nocturno durante la semana.
- Evite la cafeína. La cafeína es un estimulante, lo que significa que puede mantenerlo despierto. Los productos con cafeína, como el café, té, colas gaseosas y chocolate, permanecen en el cuerpo un promedio de 3 a 5 horas, pero pueden afectar a alguna: personas hasta 12 horas más tarde. El consumo de cafeína en la tarde o al anochecer puede interrumpir su sueño, por lo tanto, es importante que controle su consumo de cafeína en las últimas horas de la tarde. Aún si usted cree que la cafeína no le afecta, puede interrumpir su sueño. Evitar la cafeína 6 horas antes de ir a la cama puede ayudarle a dormir mejor.
- Evite la nicotina. La nicotina también es un estimulante. Fumar antes de ir a la cama hace más difícil dormirse. Cuando los fumadores van a acostarse experimentan una separación de la nicotina, lo cual también causa problemas para quedarse dormido o despertar en la mañana. La nicotina además causa pesadillas. La dificultad para dormir es una razón más para dejar de fumar.
- Evite el alcohol. Aunque mucha gente considera el alcohol como una ayuda para don debido a sus efectos sedativos, la verdad es que causa más interrupciones del sueño durante la noche. El consumo de alcohol antes de ir a la cama habitualmente ayuda a gente a relajarse y a quedarse dormida, pero puede llevar a una noche de sueño inquieto.
- No coma o beba demasiado al acercarse la hora de dormir. Comer o beber en exceso puede hacer menos confortable el momento en que se dispone a dormir. Es mejor en una comida pesada antes de ir a la cama. Los alimentos picantes también pueden caí. acidez estomacal, lo cual dificulta quedarse dormido y causa incomodidad durante la noche. Trate de restringir los líquidos al aproximarse la hora de dormir a fin de impedir que se despierte en la noche para ir al baño. Por otra parte, ir a la cama con hambre también puede hacer más difícil el sueño. Un bocadillo ligero a menudo es preferible antes de ir a la cama y quizás le ayude a dormir mejor.
- El ejercicio a la hora adecuada estimula el sueño. En general, el ejercicio hace más quedarse dormido y contribuye a un sueño más reparador. Sin embargo, el ejercicio inmediatamente antes de ir a la cama le hará más difícil quedarse dormido. Además: mantenerlo más despierto, la temperatura del cuerpo aumenta durante el ejercicio, el descenso demora unas seis horas. Una baja temperatura corporal indica al cuerpo que es hora de dormir. Haga ejercicio, pero hágalo por lo menos tres horas antes de ir a cama. El ejercicio al atardecer le ayudará a dormirse en la noche.
- Use rituales relajantes al momento de ir a dormir. Como relajante, una actividad rutinaria inmediatamente antes de ir a la cama le hará más fácil quedarse dormido. Pruebe actividades relajantes como tomar un baño caliente, leer o escuchar música, usted es incapaz de evitar la tensión y el estrés, puede ser beneficioso aprender técnicas relajantes con un entrenador profesional.
- Aprenda a crear un ambiente que estimule el sueño. La mayoría de la gente duerme mejor en un ambiente frío, quieto y oscuro. Revise su habitación para ver si hay ruido otras distracciones, incluyendo las interrupciones del sueño de su pareja o un ambiente demasiado brillante, muy seco o húmedo; o demasiado caliente o frío. Asegúrese de que su colchón sea confortable.

**Tomado de:** *National Sleep Foundation.*



**C.E.O.R.L.**

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología

**VISITE:** [www.otorrinoactualidad.com.ar](http://www.otorrinoactualidad.com.ar)