

## 9 CONSEJOS PARA DESCANSAR MEJOR

El descanso es una de las tres variables que más incidencia tiene en una vida saludable, junto a la práctica regular de ejercicio y una dieta equilibrada. Dormir entre 7 y 9 horas, como aconsejan muchos expertos, es importante por el efecto regenerador que tiene el sueño en nuestro cuerpo. Aunque ni siquiera seamos conscientes nuestro cuerpo trabaja de forma constante: regula biorritmos, refuerza el sistema inmunológico, previene problemas cardiacos o trastornos como la obesidad y la depresión. Pero además de contar con ese espacio de tiempo debemos seguir una serie de recomendaciones para que nuestro sueño sea de calidad:



### MANTEN UN HORARIO SIMILAR EN TU DESCANSO:

Es normal que durante el estío no queramos perder nuestras rutinas de entrenamiento. Sin embargo, las temperaturas hacen que nos tengamos que olvidar de las horas centrales del día, entre las 12 y las 17h de la tarde. Si estamos en una zona muy calurosa, debemos abrir un poco más esa franja y llevarla entre las 10 y las 20h. Lo recomendado es no hacer deporte siempre que la temperatura ambiente supere los 30 grados. Si vas a realizar deportes al aire libre, donde se acusan mucho más las condiciones meteorológicas, es preferible buscar espacios con sombras y zonas más frescas.



### CUIDADO CON LA SIESTA:

A pesar de ser una costumbre muy nuestra, no debemos excedernos con la siesta. Un descanso en la mitad del día es positivo pero no debe exceder los 30 minutos si queremos que nuestro descanso nocturno sea de calidad.



### ALCOHOL Y TABACO:

Aunque muchas personas creen que una copa de vino les hace dormirse con más facilidad, y muchas otras necesitan de fumar un último cigarro del día, ambas conductas son contraproducentes. Son elementos que alteran los ciclos del sueño, generando un sueño de mala calidad. Por eso hay que evitar tomar alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse. Son elementos que modifican los ciclos del sueño.



### VIGILA TU CENA:

La última comida que hagamos antes de irnos a descansar es importante y no debemos quedarnos cortos ni excedernos. Tenemos que evitar irnos con hambre pero también una ingesta copiosa. ¿Qué debemos comer y que no? Entre los alimentos aconsejados están el queso, los huevos, las verduras de hoja verde o el pescado que son ricos en triptófano. Un aminoácido que se convierte en serotonina en el cerebro y que nos ayuda a dormir. Por el contrario, debemos evitar las comidas picantes o con mucho azúcar en las cuatro horas inmediatamente anteriores a irnos a la cama.



### EVITA LOS EXCITANTES:

Tenemos que tratar de evitar la cafeína (café, té, colas y chocolate) ó horas antes de acostarnos.



### EL DEPORTE ES BUEN ALIADO:

La realización de actividad física es un buen aliado para conciliar el sueño, aunque debemos dejar un margen de dos a tres horas entre el deporte y el descanso.



### ANTES DORMIR, BAJAMOS REVOLUCIONES:

Nuestro descanso no comienza cuando reposamos nuestra cabeza en la almohada. Debemos de tener un espacio previo al sueño en el que nos relajamos, dejando a un lado las actividades más exigentes. Dos horas antes de dormir es conveniente decir adiós al ordenador, el móvil o la Tablet para realizar actividades que bajen nuestras pulsaciones como tocar un baño o escuchar música caliente.



### TRATA DE QUE TU HABITACIÓN Y TU CAMA SEAN CONFORTABLES:

Hay varios aspectos que tienen incidencia en esa comodidad como la oscuridad, un ambiente fresco o el silencio. Hay ciertos complementos que te pueden ayudar como las cortinas, los tapones para los oídos, los antifaces y una buena ventilación.



### SÓLO ES TU LUGAR DE DESCANSO:

Hoy día podemos usar la cama para ver la tele, leer, trabajar, comer, jugar con nuestra videoconsola... Sin embargo, lo más aconsejable es usar nuestra cama solo para dormir. Así vamos a trazar una relación clara en nuestra mente entre ella y el descanso. Si lo convertimos en un espacio multidisciplinar aumentaremos la probabilidad de que aparezcan problemas al conciliar el sueño.