

## Las 10 claves para dormir como un bebé

Un buen descanso es fundamental para afrontar el día. La falta de sueño puede producir fatiga, cansancio, y la privación crónica, cambios a nivel metabólico, endocrino e inmunológico. Estos consejos pueden ayudarte a optimizar tu descanso nocturno y a mantener tu nivel de energía todo el día.

### 1. Horario

Sigue un horario regular para ir a dormir y despertarte. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda dormir entre 7 y 9 horas cada noche.

### 2. Siesta

Si tienes la costumbre de hacer la siesta, intenta que no dure más de 30 minutos.

### 3. Tabaco y alcohol

No fumes y no bebas alcohol, sobretodo 4 horas antes de acostarte.

### 4. Cafeína y otros estimulantes

Después de media tarde, evita el café, el té, los refrescos y el chocolate.

### 5. Alimentación

Toma una cena ligera. Evita las comidas picantes, o con mucho azúcar, sobretodo 4 horas antes de acostarte.

### 6. Ejercicio

Haz ejercicio físico con regularidad. No realices una práctica deportiva intensa cerca de la hora de acostarte.

### 7. Comodidad

Duerme en un colchón cómodo y utiliza una almohada adecuada. Si tienes televisor en la habitación, elimínalo.

### 8. Entorno acogedor

Crea un lugar adecuado para el descanso. Elimina toda luz del dormitorio, también la del teléfono móvil, que debería quedarse fuera. Silencia cualquier tipo de ruido. Mantén la habitación bien ventilada y con una temperatura agradable, lo ideal es entre 18 y 20°C.

### 9. Rutina

Establece una rutina antes de acostarte. Es importante que estés relajado al acostarte. Antes de ir a la cama puedes tomar un baño caliente o una infusión, o practicar técnicas de relajación/mindfulness para liberarte de las tensiones diarias.

### 10. Tu habitación es tu mundo

Sólo para dormir y para las relaciones de pareja. No la utilices como espacio de trabajo.

### Recuerda...

Mantener un correcto descanso es efectivo para prevenir los trastornos del sueño. Si el problema ya está presente, consulta con tu médico de confianza, ya que el insomnio puede ser un síntoma de enfermedad.