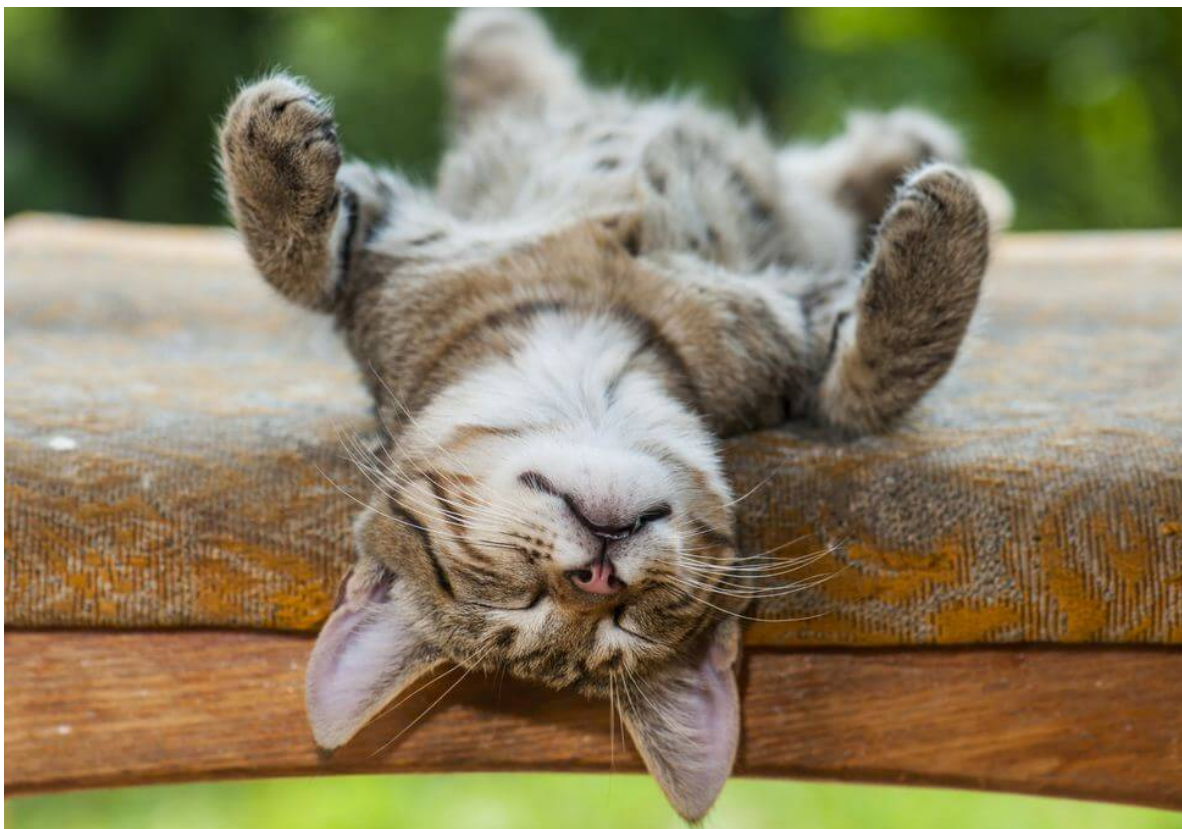


SALUD / TENDENCIAS

Cómo quedarse dormido en 8 trucos que vienen sin receta médica

El Ciudadano · 12 de agosto de 2015





Echarse a la cama, ya sea pronto o tarde, y no poder pegar ojo es algo que nos perjudica en nuestra vida diaria. Dormir es fundamental para la salud y para el rendimiento al día siguiente, pero muchas personas prefieren no tener que recurrir a un fármaco o a compuestos químicos. Simple y llanamente quieren dormir y descansar. Si tú también quieres tener tus horas de sueño sin complicarte ni preocuparte, te damos estos 8 sencillos consejos para que duermas mejor.

1. Luces fuera

<http://quehacerpara.net/wp-content/uploads/2014/09/durmiendo-antifaz.jpg>

Dormir ayuda a regular los biorritmos y los biorritmos ayudan a dormir. Como la luz es un elemento básico para dicha regulación, acuérdate de reducirla a la nada prácticamente. Aunque tú no lo notes, tu organismo sí lo nota. Esto vale tanto para las ventanas y puertas como para los pilotos de los electrodomésticos.

2. Trabaja tu comodidad

Dormir requiere de comodidad absoluta. Esto significa que hay que preparar ese momento antes de ir a la cama. Tener la habitación limpia, ventilada, a una temperatura adecuada y echarse a la cama después de la higiene personal favorecen que te sientas a gusto y puedas descansar.

3. Bebe un vaso de leche

Las abuelas lo sabían y la ciencia lo confirma. El triptófano regula las hormonas, el calcio ayuda en la activación neuronal para las fases del sueño, la vitamina B12 es importante para la síntesis de la melatonina, clave para el sueño. ¿Y qué bebida lleva todo eso? La leche. Además se argumenta que en este ritual interviene cierto efecto psicológico.

4. Piensa en tu día

Para dormir bien, piensa en tu día. No discutas en la discusión que hubo ni te quedes besando a tu pareja demasiado tiempo en sueños. Simplemente recorre el día mentalmente, poco a poco, con la cadencia de las horas... seguramente te duermas antes de llegar a ver todo el día.

5. Escucha sonidos relajantes

Si llueve, deja que el sonido te lleve. Si oyes la circulación de lejos, aprovéchalo. Si sopla el viento, goza. Los ruidos monótonos nos ayudan a dormir.

6. Controla tu respiración

Quizás la técnica más importante de todas para dormir: la respiración. Acostúmbrate a hacer respiraciones largas en las que el aire recorra todos tus pulmones. Inhala y exhala el aire poco a poco, sin prisa. Incluso deja un espacio de tiempo entre inhalación y exhalación. Algunos doctores recomiendan series de hasta 8 segundos de inspiración, 8 de expiración y 4 en el ínterin.

7. Medita

Si alguna vez has hecho ejercicios de meditación, sácale partido a ese aprendizaje. Programa la alarma para el día siguiente antes de iniciarlos y haz los ejercicios en un lugar cómodo, incluso encima de la

cama. Tu relajación te ayudará a dormir.

8. Lee un libro

Tanto si te apasiona la lectura como si no, el sueño te acabará haciendo caer, tanto, que preferirás estirarte por fin en la cama que hacer el esfuerzo de comprensión de un libro. Ponlo en la mesilla de noche y a dormir. Felices sueños.

Vía: <http://www.estovalelapena.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)