

TENDENCIAS

5 cosas que no debes hacer antes de acostarte

El Ciudadano · 14 de octubre de 2015



Todos conocemos los beneficios de una buena noche de sueño y las consecuencias de dormir poco y mal. Sin embargo, ¿qué podemos hacer al respecto? ¿Qué hábitos nos benefician y cuáles nos perjudican? ¡Descubre a continuación **qué no debes hacer antes de acostarte para asegurarte una buena noche de sueño!**



1 No debes usar el computador

Los investigadores han encontrado que la **exposición a la luz azul de los computadores**, tabletas y teléfonos inteligentes antes de dormir suprime los niveles de melatonina, que pueden alterar tu reloj biológico, así como aumentar el riesgo de obesidad.

Consejo para dormir mejor

Aléjate de los aparatos electrónicos al menos una hora antes de acostarte, y establece la alarma del reloj una hora más temprano en la mañana para ponerte al día con el trabajo. También puedes probar atenuar el brillo de la pantalla tanto como sea posible, o instalar un programa como *F.lux*, que ajusta la pantalla de tu computadora para que sea de un color más cálido por la noche.

No debes tomar las píldoras equivocadas

La congestión nasal aleja el sueño, pero también lo hace la pseudoefedrina, el ingrediente principal en muchos descongestionantes de venta libre (que son conocidos por causar insomnio).

Consejo para dormir mejor

Respira fácil con un descongestionante formulado específicamente para uso nocturno. Estos contienen por lo general antihistamínicos que son conocidos por hacer que la gente sienta somnolencia.

No debes darte un baño caliente

Es cierto que **un baño caliente puede ayudar a conciliar el sueño**, pero no si sales del agua inmediatamente antes de meterte en la cama. He aquí por qué: la temperatura de tu cuerpo baja en la noche, alrededor de dos horas antes de dormir. Un baño caliente hace que tu temperatura suba y baje después, lo que te ayudará a relajarte. Es esta caída en la temperatura corporal lo que te noquea, y cuanto más pronunciada la caída, más profundo te dormirás.

Consejo para dormir mejor

La clave es la sincronización. Si te bañas demasiado cerca de la hora de ir a dormir, tu temperatura se mantendrá elevada, manteniéndote en alerta máxima. Asegúrate de bañarte al menos una hora antes de acostarte.

No debes comer en exceso

La investigación ha encontrado que **irse a la cama con el estómago lleno** puede estimular las ondas cerebrales, lo que puede dar lugar a pesadillas y que te caiga mal la comida, el más inquietante de los sueños.

Consejo para dormir mejor

Evita los sueños desagradables –y los kilos no deseados– siguiendo el consejo clásico de las dietas masticando pequeños bocados al menos 15 veces antes de tragar.

No debes hablar de temas estresantes o difíciles

Resérvate hasta mañana lo que quieres decirle a tu hermana por ese comentario molesto que ella hizo. En lugar de liberarte, probablemente te va a sacar de quicio, y tu mente agitada te mantendrá despierta hasta altas horas. El **estrés y la sobreestimulación** antes de acostarse son las principales causas del retraso en la falta de sueño, o «parasomnia.»

Consejo para dormir mejor

Determina que la hora antes de acostarse sea tu período de paz, y **evita conversaciones estresantes.**

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)