

SUGERENCIAS PARA MEJORAR SU SUEÑO

Francisco Rodríguez J.
Kinesiólogo

Un sueño escaso o de mala calidad puede tener repercusiones negativas en su vida diaria. Si esta situación se prolonga en el tiempo, puede afectar a su estado de ánimo e interferir en su trabajo y su vida social.

Es importante que sea consciente que el sueño es una conducta que inevitablemente realiza todos los días, al igual que el resto de la humanidad y muy a menudo determinará la calidad de su día, tanto en su trabajo, familia y contexto social.

Para obtener mejoría en estos aspectos, hay que tomarse el tiempo necesario para establecer el control de ciertas pautas que ayudan a obtener el mejor sueño posible.

Los hábitos del buen dormir también pueden prevenir una noche de reposo alterado, lo cual, frecuentemente, se transforma en la reiteración de un problema que, con el tiempo, se hace crónico.

A continuación le proponemos algunas sugerencias para mejorar la calidad de su sueño:

- 1- Intente determinar el tiempo que su cuerpo necesita para una buena noche de descanso. Normalmente todos sabemos que cuando dormimos menos de un determinado número de horas, nos sentimos cansados, de mal humor, no muy preparados para empezar con nuestro día. Defina este tiempo e intente, en la medida de lo posible, ajustar sus tiempos para dormir.
- 2- A la hora de dormir, hágalo solamente en la habitación destinada para ello. Sería ideal contar con una habitación tranquila, confortable, bien ventilada y con una temperatura adecuada. Alfombras y cortinas pesadas ayudan a disminuir los sonidos y dan al ambiente la oscuridad necesaria para favorecer el reposo.
- 3- Muchas personas comen, leen, miran TV y hasta trabajan en su dormitorio. Esto no es aconsejable cuando el ciclo vigilia-sueño presenta alguna alteración. Solemos establecer una relación entre el dormitorio y el sueño; tenerla en cuenta será de importancia para obtener su mejoría.
- 4- Establecer una cantidad regular de horas para permanecer en la cama durante la noche y levantarse a la misma hora todas las mañanas, es una manera de instituir un hábito a veces alterado o mal condicionado. El ciclo vigilia-sueño está basado en la hora en que Ud. se levanta. Por ese motivo, permaneciendo en la cama más tiempo del habitual, después de una noche de sueño pobre, es posible que también se altere el sueño de la noche siguiente.
- 5- Acostarse más temprano para rescatar sueño perdido no es útil si Ud. lo hace mucho antes de lo habitual. 1 o 2 horas será suficiente. Trate de evitar dormir demasiado en los fines de semana o en vacaciones.

- 6- Si Ud. siente necesidad de hacer una siesta, trate de evitarla o disminuir la duración de la misma. No duerma más de 20-30 minutos. Ese tiempo será suficiente para que se sienta repuesto, sin interferir con su sueño nocturno. Coloque un despertador o hágase llamar por alguien. No confíe en que despertará automáticamente.
- 7- Observe periódicamente las condiciones del colchón que utiliza, ya que con él debe Ud. compartir horas muy importantes de su vida y la relación entre ambos es fundamental para su bienestar.
- 8- Una indicación que puede parecer trivial es la de efectuar caminatas diarias, preferentemente en los extremos del día: después del desayuno o antes de la cena, preferentemente en horas en que haya luz diurna. También son aconsejables algunos ejercicios livianos al aire libre, como natación o ciclismo. Trate de estar activo, aún en lugares cerrados; por ejemplo, si siente somnolencia al mirar TV, en horas del día, interrumpa y trate de emprender otra actividad que lo despeje.
- 9- Fundamentalmente, no se deje llevar por la placidez de la somnolencia diurna. Acuérdesse de Ud. mismo y trate de estar alerta durante el día. Ocuparse lo más pacíficamente posible de lo que sucede durante las horas de su vigilia, es una manera de alcanzar la noche en paz para obtener un buen dormir, con bellos sueños.