

GUÍA ESENCIAL DEL DESCANSO



Consejos para
dormir bien

Consejos para dormir bien

Uno de cada dos adultos sufre la falta de sueño.

Algunas personas caen dormidos durante el día, simplemente, porque no están disfrutando de un sueño nocturno de suficiente calidad.

Aquí están algunos consejos para ayudarle.

Establezca un óptimo ambiente en su habitación

Asegúrese de que su dormitorio está oscuro, fresco y despejado. Reservado para dormir. Las más comunes causas de insomnio pueden relacionarse con un mal ambiente del medio.

Prepare su mente y cuerpo para el sueño

Establezca una rutina para dormir, por ejemplo, escuchar música, el placer de la lectura o hacer algunos estiramientos ligeros. Con la aprobación de su médico, un baño de agua tibia justo antes de irse a la cama puede ayudar a dormir, porque favorece el envío de sangre del cerebro hacia la superficie de la piel y nos sentimos relajados y somnolientos.

Dar un paseo al anochecer

Mantenerse físicamente activos durante el día ayuda a dormir mejor por la noche. Exponerse al aire libre y la luz del sol también ha demostrado mejorar el sueño nocturno.

Tal vez necesite un nuevo colchón

Estrenar un nuevo colchón le ayudará a descansar mejor. Cuanto mayor calidad tenga su colchón, mejor será su descanso.

Limite el tiempo de permanencia en cama

El estrés, la depresión, el aburrimiento y la vida en pareja puede hacer que se vaya a la cama antes de lo necesario. Algunas personas, por temor a una noche de interrupción de sueño o por la escasa luz invernal, a menudo se van a la cama muy temprano. Quedarse en la cama demasiado tiempo es promover un sueño superficial.

Mantenerse mentalmente activo

Participe en pasatiempos, cursos académicos, trabajos y actividades sociales que le mantengan alerta durante el día y la tarde.

Siestas durante el día de menos de 20 minutos

Las siestas más largas pueden hacer que sea más difícil dormir durante la noche.

Evite bebidas con cafeína después de las 15:00h

A medida que nos hacemos mayores, el café, té, los refrescos y el chocolate pueden hacer más difícil mantener un buen sueño.



¿Ha llegado la hora de cambiar su colchón?

- **A menudo se levantan cansados, se notan cierta rigidez.**
- **Aprecian molestias y su cama ya no les resulta tan agradable como hace años.**
- **Piensen que en el sofá se descansa mejor y retrasan la hora de ir a la cama.**
- **Sienten que se sumergen en un lecho inestable, notan bultos, arrugas, etc.**

No, no es porque se hacen mayores...

Es probable que tengan una cama de **más de 10 años**, la edad crítica de un colchón. En ese tiempo ya habrá perdido casi todas las cualidades iniciales y deja de ofrecerles un apoyo suficientemente confortable y saludable.

Después de todo, sus cuerpos, seguro que han cambiado en 10 años, y el colchón debería mantenerse al día de sus necesidades.



FAVORA

El colchón para parejas



www.ecus.es

