



Tips para dormir mejor por las noches



La **Organización Mundial de la Salud** considera que los trastornos del sueño son una epidemia y advierte que es urgente diseñar mecanismos que permitan una vigilancia continua en la población, con el fin de promover un descanso de calidad y evitar graves consecuencias que el mal dormir genera.

La falta de sueño o el sueño de mala calidad aumenta el riesgo de problemas de salud como **enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, trastornos del ánimo, obesidad entre otros.**

Existen factores que pueden interferir en alcanzar un buen dormir como **el estrés, las responsabilidades familiares y algunas patologías.** Aunque a veces resulte complejo controlarlos, puedes adoptar hábitos que te ayuden a dormir bien para estar alerta durante el día.



TE INVITAMOS A SEGUIR CINCO TIPS PARA DORMIR MEJOR:



Establece un horario de sueño

- Trata de dormir entre siete y nueve horas cada noche.
- Levántate y acuéstate a un horario determinado y constante; y evita las siestas.



Mantente activo

- Realiza alguna actividad física en el día, de preferencia en la mañana.



Maneja tus preocupaciones

- Trata de resolver tus inquietudes antes de acostarse.
- No te pongas bajo presión en la noche.
- Si sientes que quedó algo “pendiente”, escríbelo y terminalo al día siguiente.



Pon atención a lo que comes y bebes

- No vayas a la cama con hambre o muy satisfecho.
Cena de forma saludable y ligera.
- No comas en exceso alimentos ultra procesados, picantes y grasos.
- Evita la cafeína (que se encuentra en el café, té, refrescos y chocolate), la nicotina y el alcohol al final del día.



Crea un ambiente de descanso

- Optimiza el entorno de tu dormitorio.
- Mantenlo a una temperatura entre 18-22 grados, oscuro y lo más silencioso posible.
- No abuses de las pantallas de televisión, computador o teléfonos móviles. La luz de estos aparatos puede hacer difícil que concilies el sueño.
- Genera una rutina placentera previa a dormir. Algunas personas leen un libro, escuchan música relajante o disfrutan de un baño tibio.



Si a pesar de seguir estos pasos tienes un sueño de mala calidad o te sientes cansado la mayor parte del tiempo, **habla con tu médico.** Identificar y tratar cualquier causa subyacente te ayudará a dormir mejor para alcanzar los niveles de energía necesarios para mejorar tu funcionamiento diario.

