

CONSEJOS PARA DORMIR DURANTE LA CUARENTENA

El cambio de horario reciente y la ruptura de las rutinas han hecho que muchas personas sufran por conciliar el sueño durante la cuarentena por el coronavirus.

Es normal que experimentemos insomnio e inclusive pesadillas derivados de la ansiedad y el estrés que estamos viviendo.

Te dejamos algunos consejos que podrán servirte de ayuda para evitar cambiar tu ciclo de sueño.

1 Haz ejercicio cardiovascular



Trata de hacerlo entre 4 y 6 horas antes de la hora que designaste para dormir.

2 Duerme media hora antes de lo habitual



Lo recomendable es dormir de 7 horas y media para descansar, trata de irte a la cama 30 minutos antes de lo habitual para reforzar el sueño por la noche.

3 Desconéctate



Cuando sea la hora de dormir apártate de tu cel y deja de ver noticias, puedes leer un libro, escribir un diario o meditar, esto ayudará al cuerpo a relajarse y prepararse para dormir.

4 Evita las siestas



Al evitar una siesta durante la tarde, es más fácil que por las noches no experimentes el insomnio.

5 Vigila lo que comes



No te quedes con hambre, pero trata de cenar por lo menos 1 hora antes de irte a dormir. Evita darte un atracón, ya que provocarás que el insomnio sea casi inevitable.

6 Ten cuidado con lo que bebes



Evita la ingesta de cafeína y alcohol, ya que estos tardarán en desaparecer de tu sistema, el alcohol te hará que te sientas somnoliento, pero más tarde podría interrumpir tu ciclo del sueño.

7 Reduce la exposición a las pantallas



En tiempo de cuarentena es normal que el aburrimiento lo resolvamos a través de tecnología, videos, películas, redes sociales, juegos etc.

La exposición prolongada a las pantallas de nuestros aparatos hace que nos cueste más conciliar el sueño. Trata de seguir un horario lo más parecido al que tendrías si no estuvieras todo el día en casa y procura hacer otras actividades.

8 Crea un entorno de descanso



Trata de que en la medida de lo posible el lugar donde está tu cama, no sea utilizado para trabajar, comer o estudiar. Debemos crear un espacio únicamente para el descanso, así lo asociaremos con dormir y nos ayudará a relajarnos y conciliar el sueño.