

Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO

Cómo mejorar el sueño en vacaciones



PEXELS

1 Preparar el dormitorio

Álvaro Vidal, neurólogo de la Unidad del Sueño de Clínica MEDS afirma que preparar la habitación es el primer paso para mejorar el sueño y recomienda “tratar de mantener las ventanas y cortinas cerradas en las horas *peak* de calor durante el día y luego, cuando el calor empieza a bajar entre las cinco o seis de la tarde, si está la posibilidad, utilizar un ventilador para disipar el calor”, afirma. Además, Vidal aconseja dormir con ropa ligera y evitar las frazadas, alineándose con las recomendaciones del Centro Médico de la Universidad de Vermont, que plantea que el dormitorio esté más oscuro y fresco para un mejor descanso.

2 Establecer una rutina para relajarse

La Universidad de Melbourne recomienda implementar una rutina de relajación 90 minutos antes de la hora de dormir. En ese sentido, Camilo García de la Barra, director de la carrera de Medicina de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, detalla que actividades como leer o meditar ayuda a que el cuerpo se prepare para dormir, en tanto el neurólogo Vidal de MEDS sostiene que es importante tener rutinas de sueño regulares durante esta época para mantener una buena higiene de sueño.

3 Bajar la temperatura corporal

“La baja de la temperatura corporal es una situación obligatoria para iniciar el sueño”, afirma el neurólogo Álvaro Vidal de MEDS y señala que la sopa, el té o café cuando está con una temperatura elevada puede empeorar este fenómeno, por lo que la hidratación es un elemento clave. En tanto, García de la Barra remarca la importancia de beber agua durante el día, pero evitar consumir grandes cantidades justo antes de dormir al igual que las comidas pesadas.

4 Reducir el uso de dispositivos electrónicos

La Academia Estadounidense de Oftalmología advierte que la exposición excesiva a la luz azul de las pantallas por la noche puede interrumpir el ciclo natural del sueño. “Esta suprime la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. En noches calurosas esta interferencia se acentúa, ya que la luz azul nos mantiene más activos y alerta, dificultando aún más el descanso”, explica el académico García de la Barra. Así, la asociación recomienda utilizar los dispositivos en modo oscuro durante la noche y evitar el uso de pantallas una o dos horas antes de acostarse. ■