

Dormir con calor

Las altas temperaturas en verano pueden tener como consecuencia importante la perturbación del sueño, ya que se dificulta el dormir tranquilo, descansar de buena manera y esta situación puede interferir de forma preocupante de las actividades cotidianas de la vida.

Se recomienda que, para dormir bien, el dormitorio pueda tener una temperatura agradable, con un mínimo de ruido y luz. Es necesario mantener el dormitorio limpio y ventilado, asegurando así, que esté fresco durante la noche, y para eso podría requerir bajar las cortinas durante el día que bloqueen el sol. También sería óptimo generar una corriente de aire entre el dormitorio y otra habitación o usar ventila-



dores que refresquen el ambiente. Con las ventanas abiertas, es útil usar tapones en los oídos para evitar el ruido que pueda entrar desde la calle y colocar toques en las puertas para evitar portazos con el viento.

Entre otras alternativas, el alivianar la ropa de cama puede ayudar a mantenerse fresco. En este caso, se recomienda mantener una sábana o una colcha delgada a mano, pues en la noche puede disminuir la temperatura del ambiente y necesitar cubrirse.

También es útil hacer algunos cambios que nos ayuden a un buen descanso tales como no realizar

ejercicio intenso cerca de la hora de dormir y cenar al menos dos horas antes de dormir, con un alimento idealmente frío y ligero.

Evitar alimentos o bebidas calientes, así como también el café, bebidas cola y el alcohol ayuda a disminuir la sensación de calor. No se recomienda consumir mucho líquido antes de acostarse para evitar tener que levantarse al baño.

Pamela Ivanovic
Directora Postgrado y
Educación Continua Facultad
de Enfermería
Universidad Andrés Bello