

The logo for Adriana A. is written in a large, elegant, cursive script.

LATINAMERICAN · WELLNESS · LEADER

La importancia de dormir bien by Adriana Azuara.

CDMX. Abril 2020.- El insomnio es un mal frecuente que afecta a un gran número de personas, sobre todo en estos días de cuarentena en los que la gente altera sus horarios para dormir, presenta cambios de humor y llega a sufrir cuadros de depresión o ansiedad a causa del encierro y la incertidumbre.

Es bien sabido que dormir bien es imprescindible para ser feliz y productivo, un buen descanso nos hace más creativos, más atractivos, más sanos, menos ansiosos y más resistentes a las enfermedades. Además, reduce el riesgo de ataques cardíacos, mejora la memoria y nos permite vivir más tiempo. Pero ¿Qué sucede si no dormimos bien?

Las personas que sufren de insomnio están perdiendo una parte importante de su bienestar. La cantidad de horas que dormimos no es lo único importante, también importa la calidad del sueño, cuando el sueño es interrumpido puede que no se haya pasado el tiempo necesario en las diferentes etapas del sueño, en otras palabras, el tiempo que durmamos y las diferentes etapas del sueño que se tengan definirán si hubo o no un buen descanso y el rendimiento del día siguiente.

Durante el sueño el cuerpo produce determinadas hormonas; por ejemplo, dormir profundamente desencadena mayor liberación de la hormona del crecimiento, otro tipo de hormona se libera para ayudar a combatir infecciones y otra más ayuda a regular la energía que el cuerpo necesita, así que la gente que duerme poco es más propensa a ser obesa, desarrollar diabetes o preferir alimentos altos en calorías y carbohidratos.

Los trastornos del sueño son muy comunes en las personas por los malos hábitos que se tienen, por esto es importante desarrollar rutinas de limpieza del sueño, es decir, aplicar una serie de medidas para poder dormir bien y mejorar la calidad del sueño.

Algunos consejos de bienestar que pueden funcionar durante esta cuarentena son:

- Crear una rutina que se convierta en ritual de media hora antes de dormir, donde no se utilicen tablets, smartphones y aparatos electrónicos.
- Verificar la temperatura del cuarto, que la cama y las almohadas estén cómodas y que el ambiente e iluminación se encuentre propicio para dormir.
- Cenar ligero, es importante evitar la cafeína y los alimentos estimulantes como: el chocolate, comida muy especiada o picante, cereales ricos en azúcares o bebidas alcohólicas.
- Utilizar aceites esenciales calmantes como lavanda, cedro y manzanilla.
- El ejercicio a la hora correcta promueve el descanso.

...Si lugar a duda el dormir bien es parte fundamental para una buena salud física y mental.



LATINAMERICAN · WELLNESS · LEADER

Autor: Adriana Azuara primer mujer mexicana nombrada Latinamerican Wellness Leader.

Redes Sociales:

FB: @AdrianaAzuaraOficial

IG: @adryazuara