

# Mejorar el sueño



Todos necesitamos dormir lo suficiente para funcionar bien durante la jornada. Una sola noche sin dormir bien puede impedir que prestemos atención a nuestros estudios o trabajo; o hacer que nos dé sueño durante el día; o que tomemos malas decisiones; y dejarnos irritables, gruñones, lentos o inquietos para el resto del día. Cuando muchas noches de sueño insuficiente se acumulan, pasar el día puede convertirse en una batalla perdida.

Los problemas de sueño suelen presentarse como un aspecto de la depresión. De hecho, los problemas de sueño, tanto si se duerme demasiado como si no se logra dormir lo suficiente, son uno de los síntomas de la depresión grave. Aunque algunos problemas de sueño requieren medicación para que puedan aliviarse, hay algunas maneras de mejorar el sueño. Para una buena higiene del sueño (los hábitos que lo favorecen), es necesario deshacerse de aquellos hábitos que dificultan tener un buen descanso durante la noche.

## Maneras para mejorar el sueño

- 1. Mantenga un horario habitual de sueño.** Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. Pueden ser necesarios varios días o semanas hasta que el cuerpo logra adaptarse a un nuevo horario de sueño, y por eso dormir demasiado o quedarse despierto hasta muy tarde los fines de semana confunde al cuerpo.
- 2. Vigile lo que come y bebe cerca de la hora de acostarse.** Los alimentos o bebidas con cafeína (por ej., refrescos, té o chocolate) pueden impedirle el sueño. Evite también comer abundante o quedarse con hambre a la hora de irse a dormir. A veces, la leche o las bebidas a base de lácteos (por ej., Ovaltine) pueden favorecer el sueño. La leche contiene triptófano, una sustancia que favorece el sueño.
- 3. Elimine los malos hábitos.** Beber alcohol y fumar cigarrillos le impedirán dormir bien durante la noche.
- 4. Además, su dormitorio debe estar acondicionado para dormir.** Asegúrese de que la temperatura del cuarto sea agradable, evite los ruidos y procure estar a oscuras.
- 5. Haga ejercicio con regularidad.** Se ha comprobado que el ejercicio vigoroso por la tarde (al menos de 4 a 6 horas antes de acostarse) favorece un buen sueño.
- 6. Salga al aire libre y contemple el paisaje a la luz del sol.** La luz solar ayuda a controlar nuestro reloj biológico. Este reloj nos indica cuándo es el momento de dormir y cuándo el de estar despiertos.
- 7. Use la cama solo para descansar o dormir.** No vea la televisión o haga las tareas en la cama.
- 8. Si no logra quedarse dormido en 10 o 15 minutos, salga de la cama.** Dedíquese a una tarea tranquila, que no requiera mucho esfuerzo, hasta que vuelva a sentir sueño.
- 9. Elija actividades relajantes antes de acostarse.** Un baño caliente, música tranquila o hablar con un amigo le podrían ayudar a prepararse para dormir bien. Encuentre lo más conveniente para usted.

