

Hábitos saludables para mejorar el descanso

Consejos de una Psicóloga

Por: Andrea Rojas Jimenez

Talento Humano

El descanso de calidad es uno de los factores que contribuyen a una buena salud, ciertamente el ritmo de vida actual nos somete a esfuerzos constantes físicos, mentales y emocionales, que la deterioran, de allí la importancia de gestar hábitos adecuados y saludables que nos permitan generar un equilibrio entre el deterioro (malestar/enfermedad) y la recuperación (fortaleza/salud).

En esta oportunidad nos centraremos en el sueño, momento en el cual nuestro cuerpo disminuye el gasto energético para hacer actividades y lo utiliza en la recuperación interna de nuestro metabolismo; en la disminución de nuestra tensión arterial, músculos y articulaciones; en la mejora de los procesos de memoria y aprendizaje; el fortalecimiento y regeneración de nuestro sistema inmune para operar con eficacia contra toxinas, bacterias, gérmenes que continuamente atentan nuestra salud. Y sin ser el más o el menos importante otro de los beneficios que tiene el buen descanso, es el efecto en nuestros niveles de estrés.

Aunque en cierta medida el estrés es una respuesta natural de nuestro cuerpo, hay que encontrar las maneras de disminuirlo evitando que se exceda y resulte ser dañino para nuestra salud. La falta, ausencia, pocas horas o dificultad para conciliar el sueño, conlleva a que nuestro organismo tenga una reacción fisiológica que ayuda al aumento de nuestros niveles de estrés y ansiedad; cuando nos estresamos se producen unos efectos biológicos a nivel hormonal y neuronal que alteran la segregación de sustancias como el cortisol, la prolactina o la serotonina, las cuales son responsables de la regulación no solo de los ciclos del sueño, sino también de nuestros estados anímicos y de la percepción del dolor, etc.

Así de manera breve y concisa, podemos ver que sin un buen sueño aumentaran nuestros niveles de estrés, ansiedad, y el control debido de nuestras emociones/dolores, situación que sin ser atendida a tiempo generará problemas o trastornos como el insomnio, apnea del sueño y fatigas físicas o psicológicas. Dormir resulta sin duda alguna una mejora necesaria en nuestro estilo de vida, por eso comparto los siguientes consejos para que puedas adaptar a tus hábitos saludables y desarrolles una buena higiene de sueño:

- **Elimina las distracciones de tu habitación:** Es importante que veas la habitación como un templo sagrado, un lugar pleno para el descanso; crear un espacio fresco, con luces tenues y poca posibilidad de ruidos que perturben la tranquilidad. En ese orden de ideas los aparatos electrónicos como el televisor o el teléfono móvil deberán ser usados como mínimo una hora antes del momento de dormir, las pantallas de estos equipos emiten una luz azul que dan una falsa señal a nuestro cerebro “aún es de día” y puede continuar en modo activo, lo que dificulta el proceso de somnolencia.

Considera el uso de cortinas para oscurecer la habitación, sábanas y cobijas limpias, ventilador/aire para conseguir una frescura adecuada, tapones para los oídos u otros dispositivos para crear un ambiente que se adapte a tus necesidades. Además, no olvides arreglar tu cuarto una vez te levantes, eso hará que cuando vuelvas en la noche, encuentres tu espacio ameno y dispuesto para volver a descansar.

- **Mantén un horario de dormir para darle a tu cuerpo el descanso que necesita para recuperarse:** Es importante que logres mantener un horario tanto para levantarte como para acostarte y que este se repita a diario, procura que puedas cumplir por lo menos con siete horas de sueño, si logras ser constante en esto reforzaras el ciclo de sueño-vigilia en tu organismo.

- **Si no puedes dormir, no fuerces el sueño:** Si tomaste la decisión de dormir, pero pasas más de 20 minutos y aún no lo logras, será importante que te levantes de la cama pues dar vueltas y vueltas o contar ovejas durante horas no acelerará el proceso, así que ¡arriba!, realiza una actividad que te lleve a un estado de relajación como leer un libro o algún texto que tengas en físico, recuerda nada de dispositivos, escuchar música relajante o tomar un baño, también podrías intentar el uso de técnicas de relajación como la respiración consciente o meditación guiada.

Vuelve a la cama cuando sientas que ya lograste relajarte. Repite este procedimiento la cantidad de veces que necesites, con seguridad encontraras la mejor estrategia de relajación adecuada para ti.

- **No bebas café ni bebidas dulces al menos 5 horas antes de irte a dormir:** Evita consumir bebidas que estimulen tu estado de alerta/vigilia y dificulten el estado de sueño como aquellos que contienen cafeína, alcohol, azúcar y nicotina, horas previas al descanso, ya que estas sustancias tardan varias horas en desaparecer del organismo y por ende afectan la calidad del sueño.

En el caso del alcohol, algunas personas optan por tomarse una copita de vino o una cerveza, indicando que les hace sentir cansados y somnolientos; ciertamente el alcohol tiene efecto en nuestro sistema nervioso, actuando como una sustancia que lo apaga y lo enciende, en ese sentido tras consumirlo se podrá sentir un estado de somnolencia,

pero es posible que más adelante el descanso se vea interrumpido, pues ese efecto letargo no dura por muchas horas. Además, es importante saber que el alcohol puede recaer en problemas respiratorios asociados con el sueño, como los ronquidos.

Finalmente evita las comidas pesadas o muy abundantes antes de acostarte, procura que la última comida sea mínimo dos horas antes de dormir, procura que sea balanceada y nutritiva, con el fin no llegue la sensación de fatiga o llenura, dos incomodidades que seguro te mantendrán despierto y desviarán el sueño.

- **Haz ejercicio regularmente:** Realiza actividad física regular como caminar, correr o nadar, si practicas algún deporte o entrenamiento procura que no sea cerca de la hora que tienes dispuesta para descansar. El ejercicio permite un sueño reparador ya que lleva al cuerpo a un estado de cansancio (sumado con las actividades del día a día) y eso hace que al llegar la noche puedas dormir con mayor rapidez y disfrutar de un sueño profundo.

- **¿Demasiados pensamientos? Escríbelos en un diario:** El momento de descanso es tal vez el momento donde nuestros pensamientos encuentran lugar para hacernos ruido, si ese es el caso, prioriza siempre el descanso, este permitirá que al otro día cuentes con la energía necesaria para resolver aquellas preocupaciones, problemas o inquietudes que están generando estrés o ansiedad. Escribe eso que llega a la mente y déjalo para resolver al día siguiente, organízate, establece prioridades y delega tareas si es el caso.

Una práctica importante para aquietar nuestra mente puede hacerse a través de la respiración: Pon una mano en tu vientre, inhala de tal manera que se eleve el vientre (el pecho deberá estar quieto), contenga allí la respiración por 5 segundos, empiece a liberar el aire poco a poco en 5 segundos, repita el proceso nuevamente dos o tres veces más, inténtalo seguro en la práctica sentirás el cambio o sensación de calma.

- **Si tu insomnio está afectando tu vida diaria, consulta a un profesional de la salud:** Si después de un tiempo oportuno, has instaurado un buen hábito de descanso y has adoptado rutinas saludables en pro de un buen sueño, pero sientes que no lo logras y que por el contrario este empeora afectando la vida diaria, ocasionándote problemas de concentración, capacidad para pensar de manera clara, pérdida de memoria, baja tolerancia al estrés, úlceras estomacales, dolor de cabeza entre otras, es momento de acudir a un médico o especialista que pueda orientarte, estudie tu caso específico y encuentren juntos lo que está ocasionando el insomnio y la solución para que puedas tener el descanso apropiado que mereces. Intenta todo y evita siempre usar medicamentos sin consultar previamente, ya el insomnio es suficiente para el cuerpo, aumentarle más problemas con las pastillas para dormir no es lo ideal.

Gracias por dedicar este tiempo para ti y tu salud, espero que haya sido beneficiosa esta lectura, ahora solo queda empezar a actuar en pro de mejorar y fortalecer tus hábitos de descanso.