

7 Formas Sencillas De Mejorar El Sueño



La realidad es que pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo, mucho tiempo para no darle la importancia que tiene el sueño en nuestras vidas. Dormir bien es esencial para mantener una vida saludable y activa, no basta con mantener una buena dieta y realizar ejercicio de forma frecuente, si no dormimos lo suficiente, de nada servirá lo demás.

Según los últimos estudios, se muestra que la falta de sueño, o un mal descanso, influye negativamente en la concentración, atención y estado anímico de la persona, además de que puede producir depresión y ansiedad con el paso del tiempo.

Para llevar unos hábitos y vida saludable, es prioritario tener una calidad alta de sueño. Aquí os queremos dejar algunos consejos que, según nuestros expertos en el descanso, nos pueden ayudar a dormir mejor durante nuestras noches.

1. Fuera luces

La luz de los dispositivos móviles, tablets, ordenadores o televisores es sensible a nuestro cerebro. No utilizar dispositivos electrónicos 1 hora antes de irnos a dormir, ya que la luz azul que emiten estos aparatos estimulan el cerebro y multiplica los problemas del sueño ya que inhibe la secreción de melatonina.

2. Lo natural mejor

¿Sabías que la luz natural del sol puede ayudarnos a dormir mejor por la noche? Gracias a la luz del sol, además de enriquecernos con Vitamina D, nos relaja, nos hace menos irritables, elimina el estrés y la ansiedad, por lo que al reducir factores importantes que retrasan el sueño, no solo nos pondremos morenos, si no que dormiremos mejor.

3. Libera tu mente

Realizar algunos ejercicios de Yoga o realizar estiramientos antes de irnos a la cama nos ayuda a relajarnos. Para ayudar a relajarnos, es importante no llevarnos nuestros problemas del día a la cama, por ello, recomendamos escribir en tu diario o en tu bloc de notas lo que llevas dentro para vaciar la mente y así estar preparados para descansar.

4. La habitación es tu santuario

Un mobiliario de alto nivel, piezas de decoración caras o un espacio grande no te hará dormir mejor durante la noche. Sin embargo, tener una habitación sin ruidos exteriores que interrumpen tu ciclo del sueño, una habitación ordenada y limpia, así como no reducir lo máximo posible la iluminación artificial, según los estudios realizados, los usuarios mejoraron considerablemente el sueño.

5. Ponte en forma

Este punto lo desarrollaremos más adelante en un post específico, no obstante, os adelantamos que realizar ejercicio físico durante el día es una de las mejores formas de garantizar una buena noche de sueño. ¿Por qué? Reduce la carga mental como el estrés, segrega diversas hormonas que aumentan la relajación corporal y mental, además de aislar las preocupaciones.

6. Sincroniza horarios

Habrás notado que tu sueño está sincronizado. Ejemplo, si de lunes a viernes nos acostamos sobre las 11:00pm y nos despertamos a las 07:00am, los sábados y domingos te sueles despertar a la misma hora sin que suene el despertador. Es importante mantener estable esta sincronización del sueño, tanto a la hora de acostarnos como a la hora de levantarnos, ya que mantendrá nuestro ritmo circadiano sin alteraciones. Esto nos ayudará a levantarnos renovados y descansados. Conclusión, mantener un horario regular cada día.

7. El colchón

No podemos olvidarnos del actor principal de la habitación, el colchón. Elegir el mejor colchón para nosotros hará maravillas por nosotros y por nuestro descanso. El colchón tiene que respetar un soporte perfecto para nuestra espalda y cervicales. En nuestro catálogo descubrirás las 3 opciones de núcleos, muelles bonell, ensacado, o HR Air Comfort, cada uno de ellos diseñados para cubrir las necesidades de todos los usuarios. Para los que le guste un tumbada dura, para los intermedios, así como los que buscan sumergirse en un sueño profundo.

No dudes en ponerte en contacto con nuestro equipo de expertos en Comodon antes de comprar un colchón. Nuestro equipo te ayudará, en base a unos parámetros, a elegir el colchón que mejor se adapte a tus necesidades y ritmo de vida.