

¿No descansa por la noche? Académico da consejos para cuidar la higiene del sueño

Antes de la pandemia funcionábamos desde que nos levantábamos, salíamos a estudiar o trabajar, y hasta que llegábamos a la casa, con un protocolo inicial de patrones conductuales repetitivos, en los cuales se activaban redes de áreas cerebrales relacionadas con los procesos visuales, auditivos, y táctiles, los que, frente a nuevos estímulos, como el confinamiento, sufrieron algún tipo de alteración.

Allí aparecieron, entre otros problemas, el insomnio, el sueño no reparador, la ansiedad, el miedo, la irritabilidad y el estrés.

Anuncio Patrocinado

Debido a que la calidad del descanso es fundamental para que nuestro organismo pueda funcionar en óptimas condiciones, el coordinador docente de Pedagogía en Biología y Ciencias de la Universidad de Playa Ancha, doctor en Neurociencias y Biología del Comportamiento, Mauricio Valenzuela, compartió algunos consejos para cuidar la higiene del sueño, referidos al control de factores conductuales y ambientales que preceden el sueño y pueden generar trastornos en él.

“Evitar el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz, al menos dos horas antes del horario de sueño habitual. Dormir en oscuridad, no dejando la luz o el televisor encendidos. Ayudarse de un antifaz para evitar la contaminación lumínica de la calle. Asegurar que el ambiente sea silencioso. Sacar televisores, computadores y la radio. Dejar que efectivamente la habitación sea para dormir o para relaciones sexuales. El área de trabajo debe estar totalmente separada. Y el teléfono móvil dejarlo fuera de la habitación”, dijo el doctor Valenzuela.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

La presencia por la noche de algún destello de luz en la pieza no es menor, por cuanto la actividad cerebral se gatilla con ésta y con ello el funcionamiento de algunos órganos del cuerpo.

El académico explicó también que deben evitarse los colores intensos y excitantes en la habitación, preferir los tonos neutros o pastel como azul, verde, amarillo o lila.

Asimismo, recomendó regular el horario de despertar, no más de 2 horas de diferencia entre los días de trabajo y días libres, además de evitar siestas que superen los 25 ó 30 minutos, sobre todo si hay problemas de sueño por la noche.

ANTES DE DORMIR EVITE CIERTOS ALIMENTOS

En términos de la alimentación, Valenzuela recomendó consumir una cena equilibrada, tratando de no ingerir mucho líquido antes de dormir, porque de lo contrario la persona despertará.

“Moderar el consumo de bebidas estimuladoras del sistema nervioso central como el café, el té y el chocolate. Evitar quesos, pescados y vino que contienen aminoácidos que mantienen el cerebro alerta. Evitar el alcohol y la cannabis que

pueden facilitar una relajación y conciliación del sueño, pero finalmente lo fragmenta, es decir presenta despertares nocturnos”, sugirió.

Evitar a últimas horas de la noche comer carnes rojas, huevos y jamón, así como kiwis y naranjas, que impiden conciliar el sueño.

Los alimentos recomendados por la tarde son los que ayudan a segregar melatonina, hormona que favorece el sueño, como lácteos, plátanos, pescado azul y frutos secos, como las nueces. También están permitidos los hidratos de carbono de absorción lenta, como la miel en pequeñas cantidades y pan integral.

y tú, ¿qué opinas?