

¿Problemas para dormir?: claves para mejorar la calidad del sueño de forma natural

La calidad del sueño es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar, y cada vez son más las personas que buscan soluciones naturales para mejorar su descanso. Claudia Novoa, jefa de carrera de [Nutrición y Dietética](#) de la [Universidad de O'Higgins](#) (UOH), ofrece una serie de recomendaciones basadas en evidencia científica.

Según la especialista, existen diversos suplementos naturales como la melisa, pasiflora, valeriana, manzanilla y lavanda, conocidos por sus propiedades ansiolíticas, neuroprotectoras y sedantes. No obstante, el suplemento con mayor respaldo científico es la melatonina, cuyo consumo debe realizarse bajo supervisión profesional para garantizar su eficacia y seguridad. “La melatonina es una herramienta eficaz, pero su uso debe ser controlado para evitar efectos adversos”, señala Novoa.

Anuncio Patrocinado

PERMISO CIRCULACIÓN

Segunda cuota

Paga en línea:

www.muninogales.cl



📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)

📅 17 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:

🕒 09:00 - 13:30 horas.

📅 17 Sábado 30 de Agosto: 🕒 09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl



Nogales
MUNICIPALIDAD

El triptófano, un aminoácido presente en alimentos como carnes, huevos, lácteos, frutos secos y legumbres, juega un papel clave en la producción de melatonina. Novoa destaca la importancia de consumirlo a lo largo del día dentro de una dieta equilibrada, en lugar de concentrarlo exclusivamente en la cena. “Es un error común pensar que solo debemos consumir triptófano en la cena; su ingesta debe ser continua a lo largo del día”, enfatiza.

Las altas temperaturas pueden afectar la calidad del sueño, y la deshidratación agrava el problema con síntomas como boca seca, dolores de cabeza y calambres musculares. Para evitarlo, se recomienda una ingesta de agua adecuada, siguiendo las guías de salud que sugieren un consumo mínimo de 6-8 vasos diarios. “Mantenerse hidratado es clave para un descanso reparador, especialmente en verano”, menciona Novoa.

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

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

Conversemos por WhatsApp

La cafeína, presente en café, té, bebidas cola y chocolate, estimula el sistema nervioso central y puede dificultar el sueño. Dado que su vida media en el organismo es de 4-9 horas, se recomienda evitar su consumo al menos 6-8 horas antes de acostarse. “Muchas personas desconocen que la cafeína permanece en el cuerpo por varias horas, afectando el sueño sin darse cuenta”, advierte la especialista.

Novoa sugiere optar por cenas ligeras y frescas en épocas de calor, combinando frutas, verduras, hidratos de carbono y proteínas como atún, huevos cocidos o legumbres, que

¿Problemas para dormir?: claves para mejorar la calidad del sueño de forma natural

ayudan a mantener una temperatura corporal adecuada e hidratación. “Una cena fresca y ligera puede marcar la diferencia en la calidad del sueño”, asegura.

El alcohol, según la OMS, es una sustancia psicoactiva y tóxica que puede provocar dependencia. Su consumo, incluso moderado, afecta negativamente la calidad del sueño, por lo que se desaconseja para mantener una buena higiene del descanso. “El alcohol puede inducir el sueño inicialmente, pero su efecto rebote interrumpe el descanso durante la noche”, explica Novoa.

Para quienes buscan opciones sin cafeína, se recomienda el consumo de infusiones de hierbas como manzanilla, lavanda o melisa, que favorecen la relajación y la hidratación. “Estas infusiones son excelentes para relajar el cuerpo y prepararlo para un descanso profundo”, concluye la experta.

y tú, ¿qué opinas?