



Guía del sueño saludable

El sueño sienta las bases de casi todos los demás aspectos de tu salud. Dormir lo suficiente y con calidad en el momento adecuado puede marcar la diferencia entre sentirte mejor o estar confuso, decaído y no ser tu mejor versión. Prueba a seguir nuestra Guía del Sueño Saludable para ayudar a mejorar tu sueño de forma constante a lo largo del tiempo.

Establece una hora de acostarse consistente

Cuenta 7.5 horas hacia atrás desde la hora en que debes levantarte por la mañana. Esto equivale a cinco ciclos de sueño de 90 minutos.

Establece un toque de queda para la cafeína

Cuando consumimos cafeína demasiado tarde, sigue estimulándonos cuando deberíamos irnos a dormir. Intenta dejar la cafeína antes de las 2 de la tarde.

Deshacerte de la electrónica

La luz azul artificial de los dispositivos electrónicos suprime la liberación natural de la hormona inductora del sueño, la melatonina. Establece un toque de queda digital y apaga los dispositivos al menos 30 minutos antes de acostarse. Lo ideal son 2 horas.

Baja la temperatura

La temperatura del aire ideal para un sueño saludable es de 60 a 67 grados (18 a 19 °C).

Apaga tu cerebro

Intenta aquietar tu mente con la meditación. 20 minutos de meditación te ayudarán a estimular tu sistema nervioso parasimpático y a relajar tu cuerpo.