

# Descanso nocturno

El calor nocturno puede alterar el sueño y afectar a la salud.

El descanso nocturno es fundamental para recuperarse del desgaste físico y mental sufrido durante el día, **consolidar las capacidades memorísticas y afianzar los conocimientos aprendidos.**

Las alteraciones del estado de ánimo, principalmente la irritabilidad, así como la incapacidad para concentrarnos correctamente y la disminución del rendimiento laboral son algunas de las consecuencias de la mala calidad del sueño provocadas por el calor nocturno, que perturba las funciones térmicas del organismo y mantiene el cerebro en alerta durante la noche.

**Las complicaciones para conciliar el sueño son mucho mayores en épocas de calor debido a las dificultades del organismo** para regular la temperatura corporal ideal durante las horas nocturnas: 37 grados, para lo que la temperatura

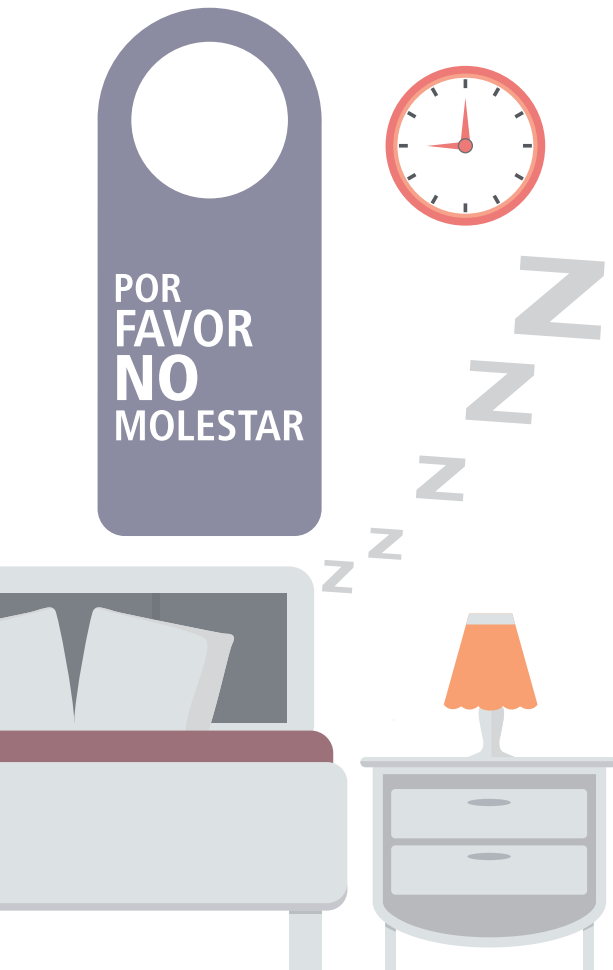
externa debe situarse entre los 20 y los 22 grados.

**La vasodilatación y la transpiración mediante el sudor son los principales mecanismos que permiten disminuir nuestra temperatura interna.** Sin embargo, el calor perturba estas funciones térmicas del organismo, provocando que el cerebro esté alerta durante la noche.

**Muchas actividades, comidas, bebidas u otros factores, impiden que podamos dormir adecuadamente.**

Por eso, la modificación de algunos hábitos puede ser de ayuda para lograr un buen descanso nocturno que repercutirá favorablemente en la salud, al permitirnos estar más concentrados, más animados y menos estresados durante el día.

**Dormir bien implica tener buenas defensas y prevenir enfermedades, así como, también, reducir el estrés, que sabemos que puede disminuir el rendimiento físico e intelectual.**





## para dormir mejor

**1 Correcta ventilación del dormitorio.** Deben permanecer puertas y ventanas cerradas durante el día y abrirse si refresca por la noche. Se aconseja una ducha con agua tibia o mejor fría, y preferiblemente antes de acostarse.

**2 Comida.** Los expertos recomiendan cenar una comida que no provoque una digestión pesada al menos 90 minutos antes de ir a dormir; igualmente aconsejan no acostarse con hambre.

**3 Hay que evitar los dulces.** Pueden producir picos de glucemia que después se convertirá en hipoglucemia, lo que no permite descansar bien. Por otra parte, también se recomienda evitar las bebidas excitantes, como los refrescos de cola, el café y el té.

**4 Contaminación electromagnética y tecnologías.** Mirar la tele antes de dormir o la pantalla del ordenador, tener el móvil cargándose en la cabecera de la habitación u otros aparatos que precisen un transformador puede producir alteraciones del sueño.

**5 Sin luz.** La hormona del sueño segrega más melatonina cuando disminuye la luminosidad, que induce al estado de relajamiento y somnolencia.



**Ejercicio físico.** Hacer ejercicio de forma regular es bueno, pero no antes de acostarse (excepto los ejercicios de relajamiento), ya que puede actuar como un excitante dado que estimula el organismo.

**Actividad física moderada.** Los paseos después de cenar permiten acelerar y rematar el proceso digestivo antes de irse a la cama.

**Colchón.** Sin duda, es importante el colchón, y no menos importante es su adecuado mantenimiento.

**Un rato de descanso.** A la cama hay que llegar relajado. Tener una hora de calma, paz y tranquilidad nos ayudará a alcanzar antes el sueño.

**Conservar los horarios.** Tener una agenda estable ayuda a crear unos hábitos saludables del ciclo del sueño.

