

¿Cómo puedo dormir mejor esta noche?

LA GUÍA COMPLETA.

Seguro a ti también te ha pasado que pasas todo el día con sueño: por la mañana antes de ir a trabajar activas el zombi mood para salir por la puerta, a media mañana los bostezos son evidentes, en la tarde después de comer los parpados se te caen, y cuando por fin llegas a casa, te preparas para ir a la cama, pero tu cuerpo mágicamente ¡ya no tiene sueño! Y empieza lo mismo de cada noche: te mueves, cambias de almohada, das la vuelta, abres la ventana, cuentas ovejitas, y toda clase de rituales para poder por fin dormir. ¿Te gustaría saber qué cambios puedes hacer para lograr dormir mejor esta noche?

Dormir es uno de los mejores placeres que se pueden disfrutar en esta vida. Lograr concebir el sueño es importante para nuestra salud, ya que además de cargarnos de energía para el otro día, influye para poder mejorar nuestra alimentación. Sin darnos cuenta [tenemos muchos hábitos que son necesarios cambiar](#) para lograr dormir profundamente.

Los beneficios de dormir

El sueño es una necesidad básica del ser humano. Tiene funciones de restauración, sirve para reajustar o conservar todos los sistemas del cuerpo. Por eso es tan importante para nuestra salud, y en adultos para obtener todos los beneficios es necesario dormir entre **7 -8 horas** (1).

Si quieres mantener un peso saludable dormir es sumamente importante. No dormir adecuadamente representa, falta de energía la cual se puede confundir con hambre, lo que nos obliga a comer más de lo que necesitamos y a seleccionar alimentos con mayor contenido energético (2)

Los principales beneficios de dormir adecuadamente son estos de aquí (3):

- ✓ Estabiliza la presión arterial
- ✓ Mejora el proceso de retención y memoria
- ✓ Evitas problemas cardiovasculares
- ✓ Aumenta tu creatividad
- ✓ Mejora tu autoestima y calidad de vida
- ✓ Mejora tu estado de alerta
- ✓ Disminuye el estrés

Además dormir mantiene en marcha los ciclos circadianos es decir regula la fluctuación de la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca, la secreción hormonal, y aunque no lo creas también el estado de ánimo.

No se ha descubierto una causa simple como responsable del sueño. El control del sueño no se halla confinado a una parte limitada del cerebro sino que una gran cantidad de sistemas neuroquímicos que interactúan y otro tipo de impulsos como son pensamientos, emociones o receptores sensoriales de luz y sonido (3).

¿Cuáles son los hábitos que puedo cambiar para dormir mejor?

Como cualquier [hábito es necesario empezar el cambio](#) poco a poco, y saber qué pasos pueden seguirse para lograr este cambio.

A continuación te enumero cuales son algunos de los hábitos más comunes que hay que cambiar para dormir mejor.

Hábito a cambiar 1: Dormir con demasiada luz.

La iluminación artificial ocasiona la disminución de los niveles de melatonina, hormona clave en el proceso de descanso [\(4\)](#).

El sueño es por sí mismo un factor desencadenante para la secreción de ciertas hormonas como la hormona del crecimiento. Esta es secretada luego de estar algunas horas dormido, teniendo una función importante en la reparación de huesos, piel y músculos.

Acción 1: Dormir en completa oscuridad, trata de que las ventanas tengan una cortina que impida que entre la luz exterior, si esto no es posible prueba usar una máscara para dormir

Acción 2: Abre las ventanas cuando despiertes para que entre luz y tu cuerpo reconozca el estímulo para despertar, y por el contrario ciérralas cuando vayas a la cama, de esta forma crearas un hábito

Acción 3: Mantén todos los aparatos eléctricos que generen iluminación a una distancia considerable, pero si esto no es posible, solo apártalos de tu campo de visión

Hábito a cambiar 2: Usar el Móvil, la Computadora o ver la TV antes de dormir

La luz emitida por las pantallas influye en la casacada natural de ciertas hormonas, liberando noradrenalina y dopamina, las cuales estimulan el estado de alerta de tu sistema nervioso. Disminuyendo la secreción de melatonina y serotonina, hormonas responsables del sueño [\(4\)](#).

Acción 1: Antes de dormir, desconéctate del mundo literalmente, no revises correos o navegues por la web mientras estés en cama. Mejor lee un libro, o práctica meditación.

Acción 2: Trata de no tener una televisión en la habitación, pero si esto no es posible evita ver la TV por lo menos 1 hora antes de dormir.

Hábito a cambiar 3: Levantarte al baño varias veces durante la noche

El tiempo que pasa desde que tomamos agua hasta tener ganas de ir al baño es diferente en cada persona, según el tamaño de la vejiga. Normalmente el cerebro interpreta que esta se ha llenado suficiente cuando se han acumulado unos 300 centímetro cúbicos.

Acción 1: Evita tomar líquidos por lo menos dos horas antes de ir a la cama.

Acción 2: Si vives en una zona calurosa donde es necesario hidratarse constantemente, no dejes de hacerlo, pero trata de no prender la luz para ir al baño.

Hábito a cambiar 4: Habitaciones muy calurosas o muy frías

Algunas fases del sueño son modulados por la temperatura del cuerpo. A la hora de acostarse la temperatura comienza a bajar, pero a medida que avanza la noche el cuerpo estabiliza la temperatura. Pero si el ambiente es muy frío o muy caluroso, esta estabilidad se pierde y disminuye la calidad del sueño y por consiguiente la secreción de ciertas hormonas (5).

Acción 1: Si la habitación es muy calurosa usa sábanas de algodón en lugar de edredones gruesos. Trata de instalar un ventilador (de forma que el aire no te dé directamente) o abre la ventana para mantener la temperatura ambiente, recuerda de instalar un mosquitero previamente.

Acción 2: Si por el contrario la habitación es muy fría, usa un pijama térmico (que sea holgado), los hay en cualquier tienda departamental.

Hábito a cambiar 5: Hacer ejercicio justo antes de dormir

La actividad física de intensidad participa en la secreción de ciertas hormonas que nos permiten estar alerta para reaccionar (adrenalina, dopamina, endorfinas) y consigue llenarnos de energía, lo cual no nos permitirá dormir correctamente (6).

Acción: Realiza actividad física por lo menos 3 a 2 horas antes de dormir. O prueba con ejercicios de suaves y pausados que no aumenten tu frecuencia cardiaca, como estiramientos o algunas posturas de yoga que te permitan una relajación máxima.

Hábito a cambiar 6: Dormir con ropa ajustada

La ropa ajustada puede incrementar la temperatura de tu cuerpo , además de que puede afectar la circulación sanguínea y por consiguiente la presión arterial, disminuyendo la posibilidad de alcanzar el sueño profundo (5).

Acción: Incluso la ropa interior puede ser demasiado ajustada para dormir, trata de evitarla y usa en su lugar alguna tela liviana y holgada de materiales naturales (como algodón) o si es posible intenta dormir completamente desnudo.

Hábito a cambiar 7: Ir a la cama demasiado tarde

El reloj biológico del que hablábamos se regula principalmente por los ciclos de luz-oscuridad. Fisiológicamente es normal tener sueño cuando el sol baja y por el contrario estar más activos cuando el sol sale por la mañana. El no respetar estos patrones naturales (por ejemplo con luz artificial) confunde a el organismo obligando a los sistemas implicados a desregular la secreción hormonal aumenta el cortisol, y disminuye la hormona del crecimiento (4).

Acción 1: Se constante en tus horarios para dormir. Trata de dormir regularmente a la misma hora, aun cuando no sientas ganas de dormir, ve a la cama para que se vuelva un hábito.

Acción 2: Duérmete temprano de preferencia antes de la media noche, te sentirás más lleno de energía y podrás dormir con facilidad.

Hábito a cambiar 8: Tomar café y té durante la tarde

Los efectos de la cafeína y la teína (presente en el te) son notorios entre 15 y 20 minutos luego de tomar una taza, y este efecto se mantiene entre 3 y 9 horas dependiendo de la sensibilidad de la persona. Estas sustancias actúan a nivel del sistema nervioso central pasando a un estado de alerta. La adenosina es una hormona clave que regula el estado de cansancio o vigilia del cuerpo. La cafeína y la teína bloquean los receptores de esta hormona y por lo tanto disminuye los efectos del cansancio.

Acción 1: Toma café o té solo por la mañana, tratando de evitarlo durante la tarde ya que sus efectos pueden durar varias horas después de tomarlas.

Acción 2: Si tienes el hábito de tomar este tipo de bebidas intenta con alguna otra versión sin estas sustancias, yo te recomiendo el té *roibos*. Pero no te recomiendo el café descafeinado en algunas personas ocasiona el mismo efecto que el café normal, probablemente debido a un efecto placebo.

Hábito a cambiar 9: Comer demasiado antes de dormir

La insulina, es la hormona encargada de introducir a la célula glucosa para que esta sea convertida en energía. Durante la noche el pico de insulina aumenta, ya que en las próximas 8 horas el cuerpo no recibirá alimento y es necesario mantener las funciones vitales mínimas. Esto quiere decir que tu cuerpo no necesita energía adicional por la noche, por lo que la energía adicional que consumes será convertida en grasa y otro tipo de reservas energéticas como glucógeno (5).

Por otro lado, La digestión en una posición completamente horizontal puede provocar reflujo y malestar estomacal impidiéndote dormir correctamente.

Acción 1: Cena adecuadamente hasta sentirte satisfecho pero trata de no comer hasta sentirte repleto

Acción 2: Trata de comer 2 horas antes de ir a la cama, si esto no es posible permanece sentado por lo menos 30 minutos después de comer y antes de acostarte

Hábito a cambiar 10: No saber que alimentos son adecuado para cenar

Muchas veces no logramos conciliar el sueño porque no seleccionamos los alimentos de la cena de forma adecuada. No existen alimentos perjudiciales, sin embargo, es cierto que algunos alimentos pueden ayudarnos a conciliar el sueño y por el contrario algunos otros no son las mejores opciones.

¿Cuáles no son buenas opciones de alimentos?

→ Alimentos que contengan copiosos con muchas especies o picantes, porque pueden provocar indigestión y reflujo.

→ Alimentos con demasiada grasa porque su digestión es un poco más lenta

¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos adecuados para dormir?

→ **Cerezas:** Estudios han comprobado que el consumo de cereza antes de dormir disminuye el insomnio, debido a que contienen melatonina (1)

→ **Bebidas calientes:** Un té (sin teína) o leche caliente ayudan a disminuir los niveles de estrés y a relajar tus músculos ayudándote a descansar. La hierba *valeriana* tiene un efecto relajante en el sistema nervioso (2). ¡Acompaña tu cena con una bebida caliente!

→ Combina carbohidratos con alimentos ricos en proteína:

El triptófano es un aminoácido presente en alimentos con proteína, el cual es clave para la formación de melatonina (hormona del sueño). Consumir este aminoácido facilitara su secreción. Los carbohidratos ayudan a la utilización del triptófano ya presente en nuestro organismo, por lo tanto la combinación de ambos es una excelente opción (3)

Como puedes ver, todos los puntos, se tratan de hábitos que son necesarios cambiar para lograr dormir mejor.

Para poner en práctica el último punto, aquí te tengo 5 recetas con los alimentos adecuados para lograr dormir mejor...

Recetas adecuadas y saludables para dormir mejor

1 Rico Queso cottage (granulado) con verduras al vapor y semillas de calabaza

Ingredientes:

- Verduras mixtas cocidas al vapor (zanahoria y calabacín)
- ½ patata hervida
- 3 cucharadas de queso cottage
- 1 puño de semillas de calabaza

Procedimiento: Mezcla todos los ingredientes y añade un poco de sal y pimienta

2 Original Pavo a la plancha con salsa de cerezas

Ingredientes:

- 1 filete de pechuga de pavo
- 500 gr de cerezas frescas (estas te rendirán para 4 porciones)
- 1 vasito de zumo de manzana (sin azúcar añadido, los zumos para bebés pueden ser una opción, pero revisa los ingredientes)
- 1 cucharadita de harina de maíz
- 1 pizca de canela y pimienta molida

Procedimiento para la salsa: Quita los huesos y los rabos de las cerezas, agrega el zumo de manzana, la canela y la pimienta y licua todos los ingredientes. Hierve este puré a fuego lento durante 2 minutos, después añade la cucharadita de harina de maíz. Sirve la salsa sobre el pavo a la plancha

3 Divertida Ensalada de pasta con verduras y huevo

Ingredientes:

- 1 taza de pasta cocida
- 2 huevos hervidos (duros), puedes cambiar la versión con un poco de pollo hervido.
- 1 yogurt natural sin azúcar (unidad comercial)
- 2 cucharaditas de mayonesa
- 3 zanahorias hervidas (puedas usar más verduras)

Procedimiento: Mezcla el yogurt con la mayonesa y añade un poco de sal y limón. Revuelve todos los ingredientes con la mezcla. Sirve la ensalada fría.

4 Delicioso Pescado blanco empapelado con arroz

Ingredientes:

- 1 taza de arroz al vapor
- Verduras mixtas (crudas)
- 1 filete de pescado (blanco y sin espinas)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Procedimiento: Toma un trozo de papel aluminio, y después de lavar el pescado ponlo dentro (el papel tiene que lograr cubrirlo) añade las verduras, sal, pimienta y el aceite. Cubre el pescado con el papel y hornea por 15 minutos (revisa antes de sacar del horno que el pescado y las verduras estén suaves con un tenedor). Sirve y acompaña con arroz.

5 Fresco Salmón cocido al limón

Ingredientes:

- 1 filete de salmón delgado
- El jugo de 3 limas o limones
- Cebolla picada
- 1 Huevo duro
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Galletas saldas integrales (fíjate en los ingredientes que sean de grano entero)

Procedimiento: Pon el jugo y el filete de salmón en un plato hondo y deja que el limón haga efecto en el salmón durante 15 minutos. Pica la cebolla finamente y el huevo. Cuando el salmón esté listo, tira el jugo y añade por encima la cebolla y el huevo, agrega por encima el aceite, sal y pimienta. Disfruta con galletas integrales.

Si te fue útil esta guía por favor compártela con tus familiares y amigos. [Recomienda Habitualmente.com](#) para que más personas logren cambiar sus hábitos y vivir mejor.

Si tú recibiste esta Guía, [suscríbete gratis](#) y recibe las mejores estrategias saludables. Únete a esta pequeña comunidad de gente saludable y **transforma tu vida**.