

# 10 CLAVES PARA DORMIR MEJOR EN VERANO

¿Te cuesta conciliar bien el sueño en verano? Durante esta época es habitual que nos cueste más de lo habitual dormirnos y nos despertemos más veces durante la noche.

Las razones suelen ser el calor, las cenas copiosas o el jet lag para aquellos que viajan en vacaciones. Por todo esto, te queremos dar 10 claves que te ayudarán a dormir mejor durante estas noches estivales.



1

## ¿Te suele molestar la luz cuando duermes?

Recuerda que los días son más largos en verano. Cierra las persianas y apaga todas las luces de la habitación. De ese modo, no te despertarás antes de tiempo.



2

## Practica actividad física, pero evita hacerlo a última hora de la tarde puesto que activa el organismo.

Hacer ejercicio hace que consumamos energía y nos hace llegar más cansados a la noche. **Un buen deporte durante el verano es la natación**, que nos hace trabajar la mayor parte de los grupos musculares del cuerpo.



3

## Cena algo ligero y pronto

Intenta **no irte a dormir justo después de haber cenado** para no tener una digestión pesada que te incomode durante la noche.



4

## Intenta no tomar bebidas con cafeína o teína a partir de las 17:00 de la tarde, para evitar que te desvele.



5

## Mantén una rutina del sueño

Aunque estés de vacaciones, procura mantener una rutina del sueño e intenta no acostarte y levantarte tarde. De este modo, **tu organismo se orientará y se favorecerá el ciclo sueño y vigilia**.



6

## Si tienes mucho calor, refréscate el cuello y la frente con agua fría antes de irte a dormir



7

## Hidrátate por fuera

Aplicarte crema aftersun o de aloe vera. Te dará un frescor corporal, además de hidratarte por fuera. En épocas de máximo calor, **un buen truco consiste en meter estas cremas en la nevera**.



8

## Mantén apagados todos los dispositivos eléctricos que tengas en el dormitorio. ¡Emiten calor!



9

## Bebe menos agua antes de dormir

Bebe agua a lo largo de todo el día, pero reduce la cantidad unas horas antes de irte a dormir, así **evitarás despertarte en mitad de la noche para ir al baño**.



10

## Date una ducha tibia antes de dormir

Date una ducha antes de acostarte, pero con **agua tibia**, ya que si te la das fría tu cuerpo tratará de conservar el calor más tiempo.