

# ¿Problemas de concentración? Practica la higiene del sueño



¿Sabías que el sueño debe ser prioridad en tu rutina? Puedes mejorar tu rendimiento académico si le das prioridad a un buen descanso.

**Antonio Fierros** profesor de **PrepaTec de Salud y Sociedad** e instructor de **Yoga y Mindfulness** en campus Sinaloa, comparte sobre la higiene del sueño y la razón por la cual debe ser una prioridad en la rutina diaria.

El profesor comparte que la higiene del sueño **son rutinas o acciones que se hacen de manera consciente** para mejorar las horas en las que dormimos, así como su forma.

“Son acciones que podemos hacer de manera consciente para favorecer el buen descanso y obtener todos los beneficios que nos da un sueño reparador”, afirmó Antonio Fierros.

Explicó que el sueño se asemeja a un sistema de limpieza que hace el organismo. Este ciclo se llama circadiano, donde el cuerpo regenera células, se aplica a nivel de nervios, tejidos e incluso el sistema circulatorio.

“*Siempre y cuando se tenga un sueño reparador es posible cumplir con estos ciclos*”, añadió el profesor.

Añadió que tener un sueño reparador es beneficioso para cualquier aspecto de la vida. **Al dormir bien mejoran los aspectos de la vida diaria** como una mejor concentración y un estado de ánimo positivo.

hombre durmiendo a lado de una palmera width="900" loading="lazy">

Compartió seis consejos para poder tener un sueño restaurador y con ello, mejorar su concentración.

#### 1. Evita ciertas bebidas

Recomienda **evitar después de las 5:00 p.m. bebidas como: refrescos, alcohol y bebidas** que incluyan cafeína (Café y Tés), con el objetivo de reducir los químicos que son estimulantes cuyos objetivos son el incremento de actividad cerebral proporcionando estados de alerta.

*“De preferencia cenar dos horas antes de la hora de dormir habitual”,* recalcó el instructor.

#### 2. ¡No más dispositivos electrónicos!

Relacionado al punto anterior, comentó la importancia de **evitar el uso de dispositivos electrónicos por lo menos dos horas antes de dormir**. Las ondas electromagnéticas de dichos aparatos, pueden confundir al cerebro y hacerle creer que aún se está activo.

*“Esto es debido a que para que se active la hormona del sueño, necesita los menores estímulos de luz posibles”,* mencionó el profesor.

Además, aconseja que a la hora de dormir el ambiente juega una parte esencial, procurando dormir en una habitación lo más oscura posible y sin aparatos electrónicos para que así esta hormona se reproduzca.

#### 3. Los líquidos importan

El **evitar la ingesta de líquidos antes de dormir** permite que se evite la interrupción de un sueño por motivos de querer ir al baño.

*“No significa que el ir una vez al baño interrumpa el sueño reparador, siempre y cuando se caiga en un sueño profundo de manera rápida, cuando se va muchas veces al baño es cuando se interrumpe el sueño”,* añadió el profesor.

#### 4. Ten un horario fijo

Un horario fijo permite que el cuerpo se sienta descansado, además se podrá cumplir de manera regular los ciclos circadianos. Añadió que **se procure dormir antes de medianoche**, debido a que la 1 y 2 de la mañana se considera el momento clave para el cumplimiento de los ciclos.

hombre somnoliento con una cobija y almohada width="900" loading="lazy">

#### 5. La aromaterapia tu mejor aliada

Señaló que **la aromaterapia puede ser un factor clave para sentirse descansado y tener un sueño reparador**. El uso regular de esencias especializadas en la relajación puede marcar una diferencia en la rutina.

*“La lavanda es una opción bastante buena, es la esencia que más se ha estudiado de manera científica, teniendo resultados bastante favorables a la hora de dormir”,* recomendó.

## 6. La meditación un súper factor

También mencionó que la meditación juega un papel clave para la relajación mental a la hora de dormir.

Sin embargo, aconseja que si se hace mediante alguna app o cualquier plataforma que requiera el uso de un dispositivo electrónico que **se busque la opción que sea con pantalla bloqueada y con temporizador**. Esto para evitar cualquier tentación.

Resaltó que esta puede ser una excelente herramienta para poder concentrarse en la total relajación del organismo dejando pensamientos y situaciones estresantes de lado.

Para concluir el profesor señala que esto ha sido un tema que se ha dejado de lado debido a la presencia de dispositivos móviles. Resaltó la importancia de **añadir la higiene del sueño como parte de los hábitos de higiene diarios** que se tienen en la vida diaria.

*“No solo son las horas que dormimos, también cómo dormimos y a que tiempo lo hacemos para poder tener una mente más activa y una mejor concentración”,* concluyó el profesor.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: