

Una cita con Morfeo. Experta Tec te dice los beneficios de dormir



Después de un día largo de escuela o de trabajo una de las mejores recompensas puede ser dormir.

Alicia Álvarez de Consejería y Bienestar de [campus Veracruz](#), en entrevista para [CONECTA](#) nos comparte los beneficios de dormir y consejos para poder mejor.

En la vida pasamos más de un tercio de nuestras vidas durmiendo, pero **¿cuántas horas deberíamos dormir al día?**

"Todo depende de la edad y nuestras costumbres, pero los especialistas nos recomiendan dormir entre 7 y 9 horas al día" comenta Alicia.



width="640" loading="lazy">

También menciona que uno de los objetivos de dormir es **afianzar el aprendizaje más importante de lo vivido en el día.**

Se **elimina lo que se considera evitable o inservible**, dando espacio a cosas de importancia.

Dormir tiene muchos beneficios, uno de ellos es que **el cuerpo segrega la hormona del crecimiento, que es la que ayuda al crecimiento y regeneración.**

Protege nuestro corazón, evita enfermedades como la obesidad y la diabetes, además de fortalecer el **sistema inmunológico.**

Alicia comenta que si no dormimos se genera la inflamación en el organismo que puede causar diferentes enfermedades.

“Las células muertas y las toxinas que se crean no pueden ser eliminadas, esto provoca que se queden en el cuerpo y aunque se busque recuperar las horas perdidas, no se logra hacer una limpieza” comenta la Psicóloga Álvarez.



width="640" loading="lazy">

¿Qué podemos hacer para dormir mejor?

-Relájate un poco

Si llevas ya unos minutos acostado sin poder dormir, levántate y realiza actividades que te ayuden a calmar la mente como la lectura, música relajante, meditación, entre otras.

-Respira

Tu respiración hazla lenta y pausada y escucha con atención como el aire entra a tus pulmones y cuando exhalas escuchas sonar el aire al tiempo que dices aaa..

-Despreocúpate

Todos tenemos en menor o mayor medida preocupaciones, para descansar mejor es necesario irse a la cama sin ellas. Te recomiendo escribir en una hoja todas tus preocupaciones y léelas al terminar en voz alta, ahora pregúntate si las puedes solucionar al otro día para hacer tiempo y organiza tus tiempos para dedicarles tu atención.

-Centra tu atención

Piensa en las cosas positivas que te han pasado en el día y lo bien que te hizo sentir.

-No escuches cosas malas

Evita escuchar noticias desagradables a partir de las seis de la tarde, esto ayudará a que los pensamientos negativos se apoderen de su mente y aumenten las preocupaciones.

-Cuida el entorno donde duermes

El ruido, la temperatura y la iluminación en la habitación es importante. Trata de regular estos factores, se recomienda que la temperatura sea entre 15 y 22 grados, la iluminación deberá ser mínima, aunque en realidad se aconseja que no haya luz.

-Cuidado con la alimentación

Deja de comer y beber tres horas antes de ir a la cama, pero no te vayas con hambre.

-Olvida un rato tu celular

Tendemos a irnos a la cama con nuestro teléfono poniéndolo bajo la almohada. Si es inevitable que te lo lleves a la habitación déjalo lo más alejado de ti para evitar la tentación de consultar las redes sociales y ver videos.

-Crea una rutina

Mantén una rutina de sueño. Despierta y duerme a la misma hora todos los días, pero en caso de que por alguna razón duermas más tarde sigue despertando a la misma hora para ayudarte a conciliar el sueño por la noche.

LEE TAMBIÉN: