

Dormir y descansar no es lo mismo. Egresada coach del sueño lo explica



Verónica Velázquez egresada de mercadotecnia del Tec [campus Estado de México](#) y coach de Ciencias del Sueño, certificada por el Spencer Institute de California y con estudios en neurobiología del sueño por la Universidad de Michigan, nos explica la diferencia entre dormir y descansar.

Para la experta, la importancia de dormir bien va más allá de **mejorar el estado de ánimo**, ya que el buen sueño **es clave en un estilo de vida saludable** y **trae múltiples beneficios** para el peso, la mente y el buen funcionamiento de todo el sistema nervioso.



width="900" loading="lazy">

Aquí te dejamos **10 tips** de nuestra coach de **Ciencias del Sueño** para lograr un plácido sueño todas las noches:

1. Despierta a tu cuerpo

Toma un vaso grande de agua al despertar y asegúrate de estar en contacto con la luz solar antes de las 8:30 h ¡Desayuna!

*“Si les está dando el sol por ahí de las 11 o 12 del día, el cuerpo va a pensar que a esa hora amaneció, abran cortinas, asómense a la ventana, salgan al patio o jardín, expónganse a la luz solar y **desayunar es muy importante**, porque es otra señal para despertar el cuerpo”.*

2. Evita la cafeína después de las 14:00h

La cafeína tiene una vida media de 6 a 8 horas.

*“Yo les diría médanse con la cafeína, estamos con suficiente estrés y cortisol para darle otro estimulante a nuestro sistema nervioso. **Prueben bebidas alternas**, migren de café a chocolate caliente, el chocolate es estimulante, tiene magnesio, usen cocoa natural para irle bajando a la cafeína”.*



width="900" loading="lazy">

3. Procura total oscuridad en tu habitación

Incluso es buena idea tapar las luces pequeñas que emiten los aparatos electrónicos.

“La única señal que necesita el cuerpo para secretar melatonina es estar en la oscuridad, entonces, solo apaguen la luz, aléjense del celular y de las pantallas”.

4. Hacer 30 minutos de ejercicio

En casa, por las mañanas.

“Hay una estrecha relación entre hacer ejercicio en la mañana y una mejor calidad de sueño, empiecen por caminar un poco, traten de mover el cuerpo”.



width="900" loading="lazy">

5. Encuentra espacios de relajación

Toma descansos durante el día, dos minutos de respiraciones profundas cada hora.

“Estamos muy acostumbrados a estar haciendo, produciendo, ya se nos olvidaron los momentos de ocio, porque estos los pasamos en el celular o la computadora.

“Necesitamos silencio, descanso y respirar profundo, agenden descansos de dos minutos cada dos horas”.

6. Regálate una hora libre de pantallas antes de dormir

Asegúrate de que tus días terminen con alguna actividad relajante o placentera. Evita ver noticias en la noche.

“Quédense con este tip, porque la pantalla es estimulante con luz y le hace creer a nuestro cerebro que es de día y por lo tanto secretar cortisol y no melatonina, es muy estimulante, cualquier cosa que haces en la pantalla hace que tu cerebro genere dopamina, sobre todo si estamos en redes sociales,

“No queremos exceso de dopamina en la noche, necesitamos melatonina, tranquilidad y calma, haz una actividad relajante, escribe, dibuja, pinta, lee un libro físico, baila, medita, canta”.



width="900" loading="lazy">

7. Olvídate de las horas que te quedan para dormir

Y si no puedes dormir ¡Descansa! Salte de la cama y regresa solo cuando tengas sueño.

“Si sufren insomnio esta es para ustedes, si no pueden dormir, decansen en un sillón en una posición cómoda”.

8. Mantén horarios fijos para dormir y despertar

Incluso los fines de semana.

“Empiecen por alguna de las dos, si no tienen control por su hora de dormir, tengan control de su hora de despertar, 7 u 8 de la mañana, o a la hora que ustedes quieran, pero todos los días a la misma hora, esto educa al reloj interno y poco a poco hace que tengan sueño a la misma hora”.



width="900" loading="lazy">

9. Siestas sí, pero cortas

Toma siestas que sean máximo de 25 minutos.

“Es muy común que ahorita en cuarentena sea más fácil, pero si tienen problemas para dormir no les recomiendo hacer siestas, el cerebro asocia que tiene otras oportunidades para dormir y en la noche va a pensar y tratar de resolver el mundo”.

10. Mantén un ritual nocturno

Una secuencia de actividades que deberás hacer todas las noches.

“Ya hoy lo hacen, se ponen la pijama y se lavan los dientes, mínimo, entonces qué le pueden agregar a su rutina, antes o después de ponerte la pijama, respirar profundo, meditar, ponerme crema en la cara, incluso hablar con alguien y desearle buenas noches, actividades que les gusten”.



width="900" loading="lazy">

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: