

## 10 consejos para ayudarte a conciliar el sueño en tiempos de covid-19



- 1 Establece un horario de sueño regular.**  
Intenta acostarte y levantarte cada día a la misma hora, evitando permanecer en la cama fuera de los períodos de sueño. Y procura irte a la cama en cuanto tengas sueño.
- 2 Adecua tu habitación y tu cama.**  
Mantén el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura confortable a lo largo de la noche. Intenta evitar los estímulos sonoros, apagando o silenciando el móvil. Mejor que tu colchón no sea ni demasiado blando ni demasiado duro y que la almohada se adapte a tus preferencias.
- 3 Lleva una alimentación saludable y en horario regular.**  
Sigue distribuyendo las comidas en cinco veces a lo largo del día y a la misma hora de siempre. No comas ni bebas grandes cantidades durante las tres horas previas a irte a la cama, reduce la toma de bebidas alcohólicas o sustancias estimulantes como el café o el chocolate y evita el picoteo por la tarde. Si eres fumador, procura dejar el tabaco.
- 4 Marca una rutina para tus actividades.**  
Organiza la jornada de toda la familia y fija un horario para trabajar y otro para jugar con los niños o para el momento de vida social.
- 5 Realiza ejercicio físico.**  
Permanece activo, con ejercicio en casa o, si es posible, en el exterior, durante unos 30-45 minutos todos los días. Pero recuerda que no es recomendable realizar actividad física 2-3 horas antes de acostarse.
- 6 Busca la luz del sol.**  
Si estás en casa, procura pasar las mañanas realizando alguna actividad cerca de una ventana y, si puedes salir al exterior, aprovecha los horarios matutinos o en los que aún no haya oscurecido.
- 7 Evita las siestas largas durante el día.**  
Las siestas cortas poseen beneficios cardiovasculares y mentales demostrados, pero no deben extenderse más de 20-30 minutos, y que el intervalo desde la finalización de la siesta hasta el momento de irte a dormir por la noche sea de, al menos, siete horas.
- 8 Dosifica la información que consumes y el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a dormir.**  
Leer o ver noticias sobre la situación de pandemia antes de acostarte puede aumentar tu preocupación y dificultar la conciliación del sueño. Por lo tanto, es mejor que limites estos estímulos en las horas previas al sueño. Igualmente, es muy importante evitar la luz azul de las pantallas de cualquier dispositivo antes de irse a dormir o, lo que es peor, ya en la cama. En su lugar, intenta seguir un ritual relajante, como algo de lectura, música o una ducha.
- 9 Consulta con el farmacéutico la posibilidad de utilizar soluciones nutricionales.**  
Si tienes dificultades para dormir, los complementos alimenticios pueden ser una opción natural en algunos casos.
- 10 Recurre a tu médico si la falta de sueño se mantiene.**  
Si poner en práctica estas medidas no logra mejorar tu descanso, o si percibes que el insomnio se alarga demasiado o comienza a provocarte mayores problemas, consulta a tu médico.