

Decálogo para dormir de forma sana y natural

Los factores estresantes procedentes de las tensiones en la vida social, como la propia crisis económica, están aumentando la prevalencia del insomnio en nuestra sociedad. Para combatirlo, el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) ha elaborado un decálogo de medidas de higiene del sueño:

1. Mantener los mismos horarios tanto para acostarse como para levantarse.
2. Tomar cenas ligeras sin alimentos ácidos o picantes que dificulten la digestión.
3. Evitar la ingesta de alcohol, sobre todo durante la cena, porque activa el organismo e interrumpe el sueño.
4. Darse un baño por la noche.
5. Limitar el uso de dispositivos tecnológicos antes de irse a la cama.
6. No realizar actividades físicas muy intensas a última hora de la tarde.
7. Evite comer o realizar cualquier otra actividad que no sea necesaria en la cama (trabajar, ver la televisión...).
8. Realizar ejercicios de relajación antes de dormir.
9. Evitar el consumo de estimulantes entre 6 y 7 horas antes de dormir.
10. Tomar preparados farmacéuticos de plantas medicinales como pasiflora, amapola de California o valeriana, que alivian la ansiedad y ayudan a dormir sin los efectos secundarios de los somníferos de síntesis.

