

7 reglas para lograrlo

Recupera tu sueño y gana alegría

Al dormir segregas melatonina, una hormona que modula la inflamación y aleja la depresión. Por eso es clave descansar bien.



Kelly Brogan
Psiquiatra,
autora de
*Tu mente es
tuya* (Urano)

▶ **DESCUBRE TU NÚMERO DE HORAS DE SUEÑO**

• **Siempre se ha dicho que lo ideal son 8**, pero en tu caso podrían ser 7 o 9. Y debes descubrirlo tú misma. Para ello, vete a dormir con tiempo. Lo ideal es que te despiertes antes de que suene el despertador. Respeta cada día el mismo horario.

▶ **DESCONECTA PARA RECARGAR**

• **Reserva media hora** antes de irte a la cama para relajarte. Desconecta de actividades estimulantes (trabajo, ordenador, móvil...) y date un baño de sales, escucha música... Transmítele a tu cuerpo el mensaje de que ha llegado el momento de descansar.

▶ **PROCURA IR A DORMIR ANTES DE MEDIANOCHE**

• **Las horas de descanso anteriores** a la medianoche son las más rejuvenecedoras, de ahí que sea clave estar en la cama antes de esa hora (lo ideal serían las 10) para aprovechar al máximo el sueño de ondas lentas que tiene lugar al principio de la noche.

▶ **REDUCE LA LUZ AZUL DE LAS PANTALLAS**

• **Dificulta la producción de melatonina** y estimula los centros de alerta del cerebro, con lo que te cuesta dormir. Apaga el móvil o el ordenador después del anochecer o usa filtros de esta luz.

▶ **APAGA TU WIFI Y ALEJA EL TELÉFONO MÓVIL**

• **Como mínimo, déjalo a más de 2 metros** de distancia de la cama o ponlo en modo avión. Sus campos electromagnéticos no dejan que se completen las fases profundas del sueño.

▶ **DESCANSA COMPLETAMENTE A OSCURAS**

• **Baja persianas si te entra luz** del exterior o duerme con antifaz si es necesario. La completa oscuridad favorece la segregación de melatonina, la luz la dificulta.

▶ **¿Y SI NO TE DUERMES?**

• **Si a los 20 minutos de acostarte** no te has dormido, no des vueltas en la cama. Levántate, busca un sitio confortable, lee o haz ejercicios de respiración. Pasados 20 min, vuelve a la cama.



Pruébalo todo antes de recurrir a fármacos

- **Lo último** que debes hacer es automedicarte con ansiolíticos o antidepresivos.
- **No olvides** que este tipo de fármacos solo puede prescribirlos un médico de Atención Primaria o un psiquiatra.
- **Y si te los recetan** deberías siempre preguntarle al médico si no hay otras soluciones como la psicoterapia.
- **Además**, estos medicamentos no hacen que estés más contenta, sino que tengas un es-

Si sigues sin poder dormir, repite una o dos veces esta rutina. Seguro que al final lo consigues