



# DESCANSO NOCTURNO

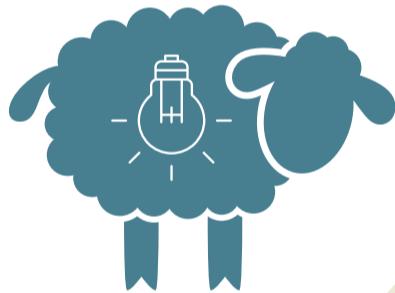
**COMIDA.** Los expertos recomiendan cenar una comida que no provoque una digestión pesada al menos 90 minutos antes de ir a dormir; igualmente aconsejan no acostarse con hambre.



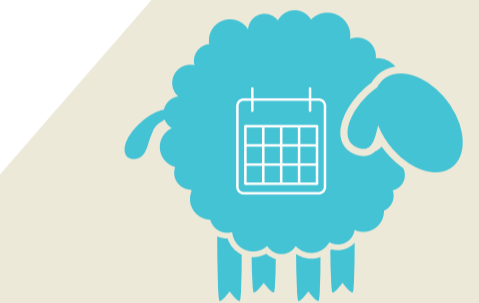
**HAY QUE EVITAR LOS DULCES.** Pueden producir picos de glucemia que después se convertirá en hipoglucemia, lo que no permite descansar bien. Por otra parte, también se recomienda evitar las bebidas excitantes, como los refrescos de cola, el café y el té.



**SIN LUZ.** La hormona del sueño segrega más melatonina cuando disminuye la luminosidad, que induce al estado de relajamiento y somnolencia.



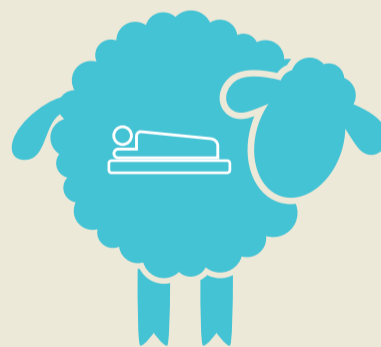
**CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA Y TECNOLOGÍAS.** Mirar la tele antes de dormir o la pantalla del ordenador, tener el móvil cargándose en la cabecera de la habitación u otros aparatos que precisen un transformador puede producir alteraciones del sueño.



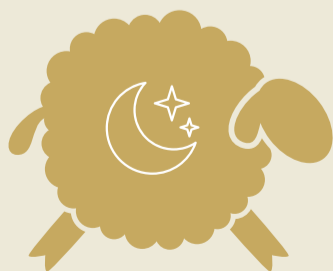
**CONSERVAR LOS HORARIOS.** Tener una agenda estable ayuda a crear unos hábitos saludables del ciclo del sueño.



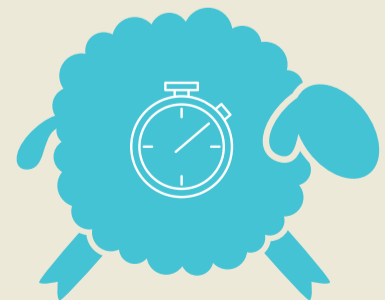
**ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA.** Los paseos después de cenar permiten acelerar y rematar el proceso digestivo antes de irse a la cama.



**COLCHÓN.** Sin duda, es importante el colchón, y no menos importante es su adecuado mantenimiento.



**UN RATO DE DESCANSO.** A la cama hay que llegar relajado. Tener una hora de calma, paz y tranquilidad nos ayudará a alcanzar antes el sueño.



**EJERCICIO FÍSICO.** Hacer ejercicio de forma regular es bueno, pero no antes de acostarse (excepto los ejercicios de relajamiento), ya que puede actuar como un excitante dado que estimula el organismo.