

# Consejos para dormir mejor y más cómodamente de la mano de Comfier Sleep

Una vez más, gracias por disfrutar de nuestros productos. En la actualidad, llevamos una vida agitada con muchas distracciones y factores de estrés durante el día. Por eso, tener un sueño cómodo y saludable es más importante que nunca. Hemos recopilado una lista de recomendaciones fáciles de seguir. De este modo, podrás utilizar estos consejos para conciliar el sueño más rápidamente y tener un sueño de mayor calidad durante la noche.

## Recomendaciones para dormir mejor:



### 1. Levantarse a la misma hora

La rutina está infravalorada cuando se trata de la calidad del sueño. Con el tiempo, el cuerpo desarrolla un "reloj interno" que regula los patrones de recuperación y de descanso. Así que es mejor no perturbarlo demasiado e intentar levantarse a la misma hora.

### 2. Paseos nocturnos

Dar un paseo tranquilo y relajante puede hacer maravillas en la calidad del sueño e incluso en la salud mental. Estudios recientes demuestran que las personas que dan paseos nocturnos gozan de mejor salud en general.



### 3. Cama cómoda

Este aspecto es esencial y no te equivocarás si sigues nuestro consejo :) Disponer de una buena calidad de productos de cama es crucial para dormir cómodamente. Moverse constantemente para ajustar la postura o el excesivo calor pueden afectar seriamente a la calidad del sueño.

### 4. Habitación fresca y oscura

evitar que entre la luz de la mañana es muy beneficioso porque, de lo contrario, te puedes despertar antes de lo habitual. Y tener una habitación más fresca también puede ayudarte a conciliar el sueño más rápidamente. Un ambiente demasiado caluroso e incómodo te perturba durante la noche y te impide tener un sueño reparador.



### 5. Baño relajante

Esto es muy fácil de poner en práctica. Es muy recomendable darse un baño o una ducha tibia, a veces incluso caliente, antes de dormir. De este modo, el cuerpo envía sangre a la piel y disminuye la temperatura central. Las investigaciones demuestran que de este modo se concilia el sueño más rápido.



# Cosas que hay que evitar antes de acostarse:



## 1. Comida pesada

Los alimentos difíciles de digerir no suelen ser la mejor opción antes de dormir. Tu cuerpo tendrá que trabajar mucho para digerirla y te mantendrá despierto más tiempo de lo normal.

## 2. Luz azul

Este punto es muy difícil de implementar, porque la mayoría de nosotros somos adictos a los móviles. Pero si es posible, intenta evitar mirar el móvil, la tableta o incluso la televisión al menos 30 minutos antes de acostarte. Estamos programados de forma evolutiva para asociar la luz azul con las horas de vigilia, y no queremos enviar esas señales a nuestro cerebro antes de dormir.



## 3. Alcohol, nicotina y cafeína

Al contrario de lo que se cree, el alcohol es un estimulante, al igual que la nicotina y la cafeína. Y, en general, consumir cualquier sustancia que estimule el sistema nervioso justo antes de dormir no es la mejor idea.

## 4. Ejercicio intenso

En general, el ejercicio es muy bueno para la salud y la calidad del sueño. Pero hay que hacerlo en el momento adecuado. Tu cuerpo necesita un tiempo para calmarse antes de dormir, así que intenta evitar un entrenamiento muy intenso al menos unas horas antes de tu hora habitual de acostarte.



## 5. Estrés

este aspecto también es difícil de controlar, porque puede haber muchos factores externos. Pero, si es posible, lo mejor es evitar consultar los correos electrónicos del trabajo o realizar otras actividades estresantes antes de dormir.

Buenas Noches  
Dulces Sueños