**Las claves del buen dormir

Un cambio de comportamiento,** más que el uso de medicamentos, puede ser, para muchos, el primer paso para alcanzar un buen dormir. Revise rutinas y corrija hábitos que pueden estar privándolo de una buena noche de sueño. Los expertos aseguran que los cambios se notan a las pocas semanas.

**A la misma hora:** Tenga horarios regulares para acostarse y levantarse. Ojalá sea la misma hora durante toda la semana. No mire el reloj durante la noche, eso añade más angustia al problema.

**La cama, para lo que es:** Este espacio es para descansar y dormir. Así que no vea televisión, no escuche radio, no coma, no trabaje ni, muchísimo menos, discuta mientras esté en ella.

**Si tiene problemas de insomnio,** no haga siestas. Aunque en otras circunstancias son recomendables, en un insomne pueden implicar un sueño profundo que, tomado durante el día, no puede ser retomado durante la noche.

**Ambiente óptimo:** Dormir bien está vinculado con buscar condiciones adecuadas para el sueño. Eso incluye una habitación oscura, alejada del ruido y con una buena temperatura (ni mucho calor ni mucho frío).

**Hasta para esto es bueno el ejercicio:** Está comprobado que ejercitarse al menos tres veces a la semana, mínimo 45 minutos, puede favorecer el descanso y el sueño profundo necesarios para recuperarse del cansancio del día. No debe practicarse después de las 4 de la tarde, porque puede producir el efecto contrario.

**Coma bien:** Evite los alimentos proteicos y grasosos en las noches y trate de fijar horarios regulares para comer. Cene algo ligero por lo menos dos horas antes de irse a dormir. No se acueste lleno, tampoco con hambre.

**Libere su mente:** Entre más cosas tenga en la cabeza y más estresado se sienta, va a ser más difícil que concilie el sueño. Evite pensar en problemas laborales o personales en la cama. Convénzase de que en ella no podrá resolverlos.

**Hay que decirles no** a malos hábitos como el tabaquismo y la ingesta excesiva de trago. Si le cuesta dormir, evite el consumo, sobre todo después de las 4 de la tarde, de chocolate, té, café y bebidas colas, pues son estimulantes.

**No se automedique:** Por más desesperado que esté, nunca consuma somníferos o hipnóticos por su cuenta. Si cree que los necesita, consulte con su médico. En estos casos, el remedio es peor que la enfermedad.