



Dormir bien en tiempos de Covid-19

En Madrid, a 8 de octubre de 2020

La cultura popular dice que debemos meternos en la cama cuando las cosas se ponen difíciles. Es un dicho popular, pero realmente tiene cierta verdad. Cuando dormimos bien, tenemos más habilidad para lidiar con las preocupaciones y ansiedades, y afrontar los problemas de mejor humor. Pensamos con mayor agudeza y podemos concentrarnos en tareas más duras (como trabajar con niños desde casa!)

El Covid-19 y la situación que vivimos a nivel mundial está afectando a nuestra calidad del sueño. Así lo refleja la última encuesta de Sleep Council donde el 43% de los encuestados manifiestan que les está resultando más difícil conciliar el sueño por motivo de la crisis sanitaria.

Es por ello, por lo que la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) recoge en estas líneas los consejos para dormir mejor en estos tiempos difíciles:

El ambiente en el dormitorio es clave

No reniegues de los aspectos básicos cuando se trata de dormir mejor. El ambiente de tu dormitorio juega un papel muy importante a la hora de conseguir una buena noche de descanso. Tu dormitorio debe ser tranquilo y con la mayor oscuridad posible, sin demasiado resquicio de luz.

También deberías asegurarte de tener el colchón más adecuado para ti, pues es el factor de mayor importancia para la calidad de tu descanso. Un colchón puede marcar la diferencia entre una noche excelente o una noche en la que te levantas más cansado que cuando te acostaste. De hecho, ciertos estudios muestran que un colchón incómodo puede robarte hasta una hora de tu sueño, por lo que no dejes escapar la oportunidad de invertir en un buen equipo de descanso.

Mantén una rutina

Es probable que tengas que trabajar desde casa o que tus hijos no puedan ir al colegio, pero trata de mantener cierto control en tus horarios a la hora de dormir y despertarte. No eches siesta o duermas en horas a las que no estabas acostumbrado a hacerlo, esto te ayudará a conciliar mejor el sueño cuando llegue la noche.

Trata de mantenerte activo

El ejercicio (no muy próximo a la hora de acostarse) también puede ayudar a tener una mejor calidad de sueño y es un excelente generador de bienestar. Asimismo, mejora la calidad cardíaca y presión sanguínea, favorece la tonificación muscular, ayuda a combatir el estrés y te ayuda a sentirte mejor. Recuerda que el ejercicio no requiere necesariamente de ir al gimnasio o hacer ejercicio de alta intensidad, puedes tratar de incluir actividad física en tu rutina diaria: bailar, limpiar, hacer tablas de ejercicios virtuales o incluso dar un ligero paseo a última hora del día, pueden ser otras formas de mantenerte activo durante tu día.

Mantente alejado de los dispositivos

Que no es recomendable usar dispositivos electrónicos justo antes de ir a dormir debido a la luz azul que desprenden es algo que ya sabemos. Sin embargo, debido a los tiempos en los que nos encontramos, es probable que encuentres las noticias o las redes sociales algo estresantes, por lo que ASOCAMA recomienda que no estés conectado pocas horas antes de ir a dormir. Trata de mantenerte informado de la situación actual, pero no lo hagas justo antes de tu hora de descanso para tratar de reducir la sensación de agobio y ansiedad.

Consigue la mayor luz natural posible

Trabajar desde casa, la distancia social o incluso los confinamientos parciales pueden hacer que cada vez disfrutes menos de la luz natural. No dejes que esto pase, pues puede afectar a tu estado físico y psicológico y trata, en la medida de lo posible, de dar paseos, de salir a jardines o parques y de abrir de manera recurrente las ventanas para dejar entrar el aire fresco.

Si trabajas desde casa, trata de tener tu zona de trabajo cerca de una ventana. La luz natural – incluso en un día nublado – ayuda a resetear tu estado mental y anímico.

Y respira...

Encontrar la manera de relajarte justo antes de ir a dormir es clave, aún más en tiempos de incertidumbre. Practicar técnicas de relajación o ejercicios de respiración, meditar, leer un libro o escuchar música relajante pueden ser algunas de las maneras de conseguirlo. Haz aquello que te haga sentir bien.

Acerca de ASOCAMA

La Asociación Española de la Cama, **ASOCAMA**, es la asociación de fabricantes de equipos de descanso, nace en 1985 con el objetivo de velar por la calidad y contribuir a la mejora de la cultura del descanso. Esta cultura se basa en que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y, por ello, debemos hacer de esta actividad un momento placentero y reparador. www.asocama.es

Para más información:
Gabinete de prensa de ASOCAMA
asocama@asocama.es