

Cuatro claves para que puedas dormir durante una ola de calor

Estudios han comprobado que la calidad de sueño disminuye cuando hay altas temperaturas.

Este año diferentes países se han enfrentado a olas de calor que han generado [incendios forestales](#) y [alcanzado temperaturas récord](#), además de hacer difícil descansar a la hora de dormir.

Las temperaturas en California han llegado a superar los 43 °C y en Europa ha aumentado la sequía, al mismo tiempo que sufren escasez de energía debido a limitación del suministro de gas ruso.

Las altas temperaturas dificultan que las personas puedan tener un sueño reparador. La temperatura ideal para descansar es entre 15 °C y 19 °C. Estudios han comprobado que temperaturas mayores aumentan el estado de vigilia, reducen la honda profunda (que engloba las primeras fases del sueño) y el movimiento ocular rápido (REM), factores necesarios para que el cuerpo se refresque y repare en la noche.

Pero aquí te dejamos cuatro claves para mejorar el sueño durante una ola de calor.

1. Estar bien hidratados

Mantenerte bien hidratado a lo largo del día ayudará a tu cuerpo a regular la temperatura durante la noche.

Pero debes evitar tomar agua una o dos horas antes de dormir para no despertar a mitad de la noche con la necesidad de ir al baño, explicó el doctor especialista en sueño Raj Dasgupta, profesor asociado de Medicina Clínica en la Escuela de Medicina Keck, de la Universidad del Sur de California.

Otro consejo es no tomar alcohol por las noches, ya que este deshidrata el cuerpo y produce sudoración nocturna.

2. Manténgase fresco

En el momento más fresco del día, prenda el ventilador, abra las puertas y ventanas para airear la habitación; pero ciérrelas

cuando comience a subir la temperatura.

Durante los periodos de mayor calor mantenga las ventanas y puertas cerradas, baje las persianas y haga lo posible por mantener el dormitorio lo más oscuro y fresco que pueda.

También le ayudará vestir con ropa suelta y que sea de algodón, ya que las prendas sintéticas atrapan el calor.

3. Cuide temperatura de la habitación

Procure que la temperatura de su habitación sea menor a 25 °C, para esto puede utilizar ventiladores que consumen 50 veces menos electricidad que el aire acondicionado.

4. Dúchate antes de dormir

Darse una ducha o un baño de pies con agua tibia le ayudará a reducir el estrés por calor y lo preparará para dormir, asegura la doctora Phyllis Zee, jefa de Medicina del Sueño y profesora de Neurología de la Facultad de Medicina Feinberg, de la Universidad Northwestern de Chicago.

Esto se debe a que después de un baño la temperatura del cuerpo disminuye al adaptarse al ambiente fresco, preparándose para el sueño, explicó Zee.

Fuente principal Con información de [CNN](#).