La regla de los 15 minutos que mejorará tu forma de dormir

Garantizar un buen descanso y un buen sueño es fundamental para la salud, pero no siempre podemos conciliarlo y descansar las horas necesarias para funcionar al 100%.

Afortunadamente, hay algunas reglas que nos pueden ayudar a conseguir nuestros objetivos. Una de ellas es la de los 15 minutos, que es clave para poder evitar las peores consecuencias del insomnio.

La norma se aplica cuando no podemos dormir: si no lo logramos en aproximadamente un cuarto de hora, levántate, vete a una habitación diferente y haz algo tranquilo hasta que sientas sueño, y luego inténtalo de nuevo, tal y como recomienda la Universidad de Edimburgo en una publicación.

Eso sí: hagas lo que hagas, asegúrate de que esa actividad no te despierte más de lo que ya estás. Evita la televisión o Internet, especialmente porque la luz de la pantalla hará que tu cuerpo piense que debería estar despierto. Escuchar música relajante, leer un libro o tomar un refrigerio nocturno te ayudará a dormir.

Si intentas leer, debes evitar los libros que puedan mantener tu mente ocupada después. Y si vas a tomar una bebida, que no tenga cafeína.

Otra cosa importante es irte a la cama solo cuando tengas sueño. No te vayas a la cama con la esperanza de tener sueño. También es importante tener en cuenta que cansado y somnoliento no son sinónimos.

Los expertos dicen que levantarse de la cama si no estás cansado es mejor que estar acostado inquieto. Hacer esto último puede hacer que te sientas más ansioso por dormir, lo que dificulta aún más que te quedes dormido.

Con información de 20 minutos y 800 Noticias