

Fecha: 15-06-2022

Medio: La Estrella de Tocopilla

Supl. : La Estrella de Tocopilla

Tipo: Tendencias

Título: Experto dio consejos para tener un descanso reparador en el invierno

Pág. : 14

Cm2: 180,8

VPE: \$ 95.456

Tiraje:

2.600

Lectoría:

7.800

Favorabilidad:

☐ No Definida

Experto dio consejos para tener un descanso reparador en el invierno

Ya está por llegar la estación más fría del año y el panorama térmico de estos días así lo ha recordado. En este contexto, no sólo hay que buscar la temperatura corporal ideal para estar cómodo en la calle, sino que también una que facilite un descanso reparador.

Según Álvaro Vidal, neurólogo de Clínica Som-

no, "es un error habitual pensar que mientras más temperada esté la pieza para dormir, es mejor, dado que durante el sueño la temperatura del cuerpo no es estable, sino que varía por ciclos y se regula por un ritmo circadiano. Al caer la luz, nuestra temperatura sube medio grado, induciendo el sueño y mante-

niéndolo durante la noche, lo que se revierte al amanecer para mantenernos despiertos".

"La recomendación es mantener la pieza y la cama a una temperatura entre 15 y 22°C, que es la ideal para que el cuerpo descanse cómodamente", dijo el especialista, agregando que "la temperatura de nuestra

piel debe estar alrededor de los 36°C, lo que se logra sin abusar de métodos de calefacción".

Además, el médico dio sugerencias para dormir bien:

Tomar una ducha: sirve para regular la temperatura del cuerpo antes de irse a dormir.

Ventilar: en el día hay



LO MEJOR ES DORMIR CON PIJAMA Y ROPA DE CAMA DE ALGODÓN.

que permitir cambios de aire y evitar la humedad en habitaciones.

Usar algodón: el pijama y la de la ropa de cama deben ser de algodón, a fin de

disminuir la posibilidad de sudoraciones.

Apagar la calefacción previo a dormir: a mayor temperatura, más difícil conciliar el sueño. ☺