

Experto dio consejos para tener un descanso reparador durante el invierno

La temperatura ambiente no debe superar los 22°C. No hay que abusar de la calefacción.

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 Somno, "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 manteniéndolo 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 descansa 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 re-

gular la temperatura del cuerpo antes de irse a dormir.

Ventilar: en el día hay 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 desagradables.

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



Lo mejor es dormir con pijama y ropa de cama de algodón.