

¿Cuál es el mejor momento para irte a dormir?



Obtener suficiente sueño es uno de los retos más grandes de la vida. Se recomienda que las personas duerman por al menos 7 horas cada noche para mantenerse saludables y alertas, pero ¿hay

alguna hora particular en la que nos convenga dormir?

Investigadores de la Universidad Central de Queensland, en Australia, buscaron averiguar si es conveniente dormirte cuando se mete el Sol y despertar cuando sale, la respuesta fue: no necesariamente.

A pesar que la exposición a la luz está relacionada con la producción de melatonina – la hormona que hace que nos de sueño. Cuando nuestro entorno tiene luz el cerebro suprime su producción, lo cual nos ayuda a estar alerta. Pero las personas tienen diferencias individuales en el tiempo que el cerebro tarda en producir la melatonina una vez que no hay luz y ésta es la razón por la que no existe un tiempo exacto de cuando un individuo comienza a sentir sueño.

El investigador de sueño clínico, Rafael Pelayo, afirma que intentar dormir cuando el cuerpo aún está alerta es como nada contra corriente. En otras palabras, si estas luchando contra tu ritmo natural, forzarte a dormir muy temprano sólo producirá más ansiedad con respecto a no poder dormir.

Los expertos recomiendan que la mejor manera de obtener una buena noche de sueño es intentar levantarte a la misma hora cada mañana e irte a dormir cuando sientas más cansancio, momento que podrá cambiar un poco cada día. Para determinar tu momento óptimo de sueño, coloca una alarma consistente,

restringe la cantidad de tiempo que pasas en la cama a las horas que normalmente necesitas al día y acuéstate 15 minutos antes de intentar dormir.

Una última observación acerca de la calidad del sueño. Dormimos en ciclos de 90 minutos, cambiando de sueño profundo a un sueño más ligero (MOR). La segunda tiende a ocurrir en la segunda mitad de la noche, cerca del amanecer, así que si sueles desvelarte mucho podrás estar obteniendo más sueño MOR y menos del sueño profundo restaurador que te vuelve productivo y alerta.

Fuente: muyinteresante.