

¿Qué consejos se recomienda para poder dormir bien?

El **estrés** es uno de los principales obstáculos para dormir bien, lo cual afecta el **bienestar físico y mental**. Descansar es fundamental para mejorar **la concentración, la memoria y el estado de ánimo**; además de fortalecer el sistema inmunológico, regular el metabolismo y reducir el riesgo de enfermedades. Si quieres conciliar el sueño con facilidad, aquí te dejamos algunos consejos para mejorar tus hábitos de descanso.

Crea un ambiente cómodo y relajado

Antes de dormir, asegúrate de que tu habitación esté **oscura, tranquila y con una temperatura agradable**. Una almohada adecuada, cortinas gruesas y un colchón cómodo pueden ayudarte a relajarte.

Establece una rutina de sueño

Para regular el reloj interno del cuerpo, acostúmbrate a **acostarte y levantarte a la misma hora todos los días**, incluso los fines de semana. Esto facilitará un descanso más profundo y reparador.

Aparta dispositivos electrónicos

La **luz azul de las pantallas** afecta la producción de **melatonina**, una hormona clave para conciliar el sueño. Limita el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos, tablets y laptops al menos una hora antes de acostarte.

Evita el Consumo de cafeína y alcohol

La **cafeína** puede alterar el sueño, mientras que el **alcohol**, aunque induce somnolencia, afecta la calidad del descanso. **Limita su consumo**, especialmente en las horas previas a

dormir, para que el cuerpo logre relajarse.

Practica técnicas de relajación

La meditación, el yoga o la lectura ayudan a despejar la mente después de una larga jornada laboral y preparan al cuerpo para el descanso.

Sigue estos consejos y mejorarás la calidad de tu sueño, enfrentando cada día con mayor **energía** y **vitalidad**.

LEE MÁS:

Conoce los mejores consejos para evitar el estrés laboral

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima ¿Te gusta el café? ☕☕ Conoce cuánto café toma un peruano al año. ☕☕☕ #camaracomerciolima #viralperu #cafeperuano #coffeebreak #cafe 🎵 Taste – Sabrina Carpenter