

Agafar el son a l'estiu en deu claus

1. Preparar l'habitació: ventilar abans d'anar a dormir i renovar l'aire obrint les finestres una estona abans d'anar a dormir.

Pot usar-se un ventilador, però és preferible que l'aire no ens doni directament. Podem utilitzar aire condicionat: a una temperatura adequada, entorn dels 22 °C i sobretot no s'ha de dormir sota el raig d'aire.

2. Fer servir roba de llit fresca: preferiblement de teixits naturals com cotó o lli, perquè contribueix a fer que la pell transpiri millor.

3. Establir rutines: encara que a l'estiu pot resultar més complicat, és important establir rutines per anar a dormir, tant en anar a dormir com en aixecar-nos.

4. Sopar lleuger: sopes fredes, amanides o verdura i evitar aliments amb alt contingut en greixos. Cal tenir en compte que, durant la digestió, el cos augmenta la temperatura per poder treballar.

Encara que no tinguem gana, sempre és recomanable sopar, ja que no fer-ho pot empitjorar el son perquè la sensació de gana actua com a estimulants i pot provocar l'insomni.

5. Sopar primerenca: almenys 2 hores abans d'anar al llit.

6. Tenir cura de la ingesta de líquids: és important no consumir begudes excitants i l'alcohol a la nit, ja que desencadenen la secreció de cortisol, una hormona de l'estrès que ens dificulta la conciliació de la son.

7. Reduir el temps de la migdiada: no ha de ser superior a la mitja hora.

8. Evitar fer exercici físic intens abans d'anar a dormir: perquè aquest augmenta la temperatura corporal i activa el cos. És preferible fer-ho a primera hora del matí.

9. Prendre una dutxa abans d'anar al llit: preferiblement amb aigua tèbia per reduir la temperatura corporal. És un error pensar que dutxar-se amb aigua freda ens ajudarà, ja que l'efecte dura poc i la sensació de frescor és només instantània.

10. Evitar l'ús de dispositius electrònics dins de l'habitació, sobretot els que tenen pantalles amb llum blava. L'habitació hem de reservar-la només per dormir i les relacions sexuals.