

## Vacaciones de Invierno: 6 recomendaciones para cuidar el sueño en estos días de descanso

Escrito por Gety Pavez Vidal

Viernes, 15 de Julio de 2022 18:33 -

---



Regular las horas de sueño, evitar la comida chatarra y las siestas prolongadas, son sólo algunas de las sugerencias que entregan los expertos para mantener rutinas saludables durante este período del año. Ya comenzaron las vacaciones de invierno, un período que inevitablemente impacta en los hábitos y las rutinas tanto de los niños como de los padres. Una buena manera de combatir estos cambios y evitar un completo desorden, es mediante un descanso establecido. El neurólogo Ignacio Gutiérrez de Clínica Somno, explica que “durante las vacaciones, tanto niños como adultos suelen conciliar el sueño más tarde, dormir siestas durante el día, en un ambiente más relajado y menos estructurado. Esa falta de orden en el sueño genera que nuestro reloj interno no pueda sincronizarse de manera correcta al volver a la rutina, lo que se puede traducir en cansancio y fatiga, siendo más difícil retomar nuestras tareas diarias”.

A modo de guía, el especialista entrega 6 recomendaciones para mantener los hábitos de sueño en estas vacaciones de invierno:

1.  
Regula tus horas de sueño: Procura mantener tu rutina de horarios e intenta que cada noche alcances a dormir entre 7 y 8 horas.
2.  
Mantén tu rutina de alimentación: Evita saltarte horarios o comer a deshoras. Además, se recomienda comer al menos 3 horas antes de ir a la cama para evitar reflujo al dormir y así no interrumpir el sueño. ,
3.  
Siestas: Si tienes la posibilidad de dormir siestas, intenta que estas no duren más de 30 minutos. Si puedes evitarlas, mejor todavía, porque de esta forma llegarás más cansado y con facilidad de conciliar el sueño cuando llegue la noche.
4.  
Intenta ingerir alimentos con tritófanos: Este aminoácido se encuentra en alimentos como pescado, huevos, lácteos descremados y carnes blancas, el cual ayuda a la secreción de melatonina, que es la conocida hormona del sueño y que nos permite conciliarlo más rápidamente.

## Vacaciones de Invierno: 6 recomendaciones para cuidar el sueño en estos días de descanso

Escrito por Gety Pavez Vidal

Viernes, 15 de Julio de 2022 18:33 -

---

5.  
El dormitorio: Trata de eliminar de tu habitación los aparatos electrónicos que generan luz azul, como el celular o la televisión. Esto, dado que disminuye la secreción de melatonina y podrías dar paso a eventuales problemas de insomnio.

6.  
Frutos secos y legumbres: Además de tener triptófano, contienen vitamina B1 y B6, que ayudan a la relajación y descanso. Si bien no se recomienda consumir legumbres de noche, comerlos durante el día ayuda de igual manera a conciliar el sueño.