ECONOMIST & JURIST



Ana Sánchez Blázquez Redacción E&J



Claves para conciliar el sueño y descansar mejor

Hoy en día llevamos un ritmo de vida muy ajetreado, en el que dormir bien se ha convertido en un lujo para muchos. El estrés, las preocupaciones y los malos hábitos pueden afectar negativamente la calidad del sueño, generando insomnio, fatiga y una disminución del bienestar general.

Sin embargo, dormir lo suficiente y de forma reparadora es fundamental para mantener una buena salud física y mental. Un sueño de calidad nos permite mejorar la memoria, la concentración, el estado de ánimo y el sistema inmunológico, además de frenar problemas graves de salud en el futuro como la aparición de enfermedades neurológicas como el Alzheimer.

Afortunadamente, existen numerosos trucos y estrategias que podemos implementar para mejorar nuestros hábitos de sueño y alcanzar un descanso profundo y reparador. En este artículo, te presentamos algunas claves para conciliar el sueño y dormir bien:

1. Establece una rutina de sueño regular:

Nuestro cuerpo funciona como un reloj interno, por lo que establecer un ...