

Tekst 10

Lees eerst de opgave(n) voordat je naar de tekst gaat.

Trucos para lograr dormir bien durante una ola de calor

Lograr conciliar el sueño con el intenso calor de verano es algo que se ha vuelto una total pesadilla para la mayoría. ¿Tienes ese problema? A continuación te presentamos algunos trucos para lograr dormir bien en las noches calurosas de verano.



PREPARA TU DORMITORIO

Durante el día mantén tu habitación oscura

Este consejo es sobre todo para quienes tienen habitaciones que están cerca del lado donde pega el sol a la casa. Es importante mantener las luces apagadas, para que al ir a dormir el cuarto esté mucho más fresco.

Las sábanas de la cama en la nevera

Puedes tomar las sábanas de la cama, colocarlas en una bolsa de plástico y meterlas en la nevera. Si lo haces por una hora tendrás unas sábanas muy frescas. Inclusive podrías considerar hacer lo mismo con tu pijama.

Apaga tus dispositivos electrónicos

Los dispositivos electrónicos generan calor, por lo que calientan el aire que esté a tu alrededor. Por eso es recomendable mantenerlos lejos de la cama o fuera del dormitorio si es posible.

PREPARA TU CUERPO

Refréscate antes de dormir

Puedes lograr conciliar el sueño refrescando algunas partes de tu cuerpo antes de ir a dormir. Lo que puedes hacer es colocar unas compresas o unas toallas húmedas en el congelador, y antes de dormir las colocas en varias zonas de tu cuerpo, como en los tobillos o en el cuello. Al enfriar estas zonas podrás sentir tu cuerpo más fresco.

Cena algo picante

Otro punto importante son las comidas, sobre todo la cena. Debes evitar cenar muchas proteínas, ya que requieren de mayor esfuerzo para la digestión, lo que hace que aumente la temperatura corporal. La comida picante es recomendable porque ayuda a que aumente la sudoración, lo que hace que el cuerpo libere el calor por medio de la sudoración y esté más fresco antes de dormir.

Toma un baño con una temperatura adecuada

Tomar un baño con agua fría podría ser la clave para estar fresco antes de la hora de dormir. Sin embargo, expertos aseguran que el agua tibia ayuda a conciliar mejor el sueño. Debes intentar conseguir la temperatura adecuada para el cuerpo, ya que si el agua está muy fría el cuerpo genera calor y eso es lo que deseas evitar.

adaptado de: www.onemagazine.es, 11-08-2022