

## ¿Medio dormido en las mañanas? Aquí tiene algunos consejos.

Boletín Mensual de noviembre de 2015



El mes pasado, presentamos un artículo acerca de dormir lo suficiente. Este mes, nos gustaría “despertarlo” a un problema que muchas personas tienen, incluso luego de haber tenido una buena noche de sueño.

¿Ha escuchado hablar de la “inercia del sueño”? Es la confusión mental que no nos permite sentirnos despiertos y alertas a primera hora de la mañana. Los expertos dicen que al cerebro le lleva tiempo tomar velocidad cuando apenas se despierta.<sup>1</sup>

¿Cómo puede evitar la inercia del sueño? Aunque no puede ser posible prevenirlo por completo, hay algunas acciones que pueden ayudar.

### Mantenga una rutina

La Dra. Allison Harvey de Golden Bear Sleep Research Clinic en UC Berkeley<sup>1</sup> aconseja irse a dormir y despertarse a la misma hora todos los días. Esto ayuda a que el cuerpo ajuste su reloj interno. Y puede ayudar a reducir la inercia del sueño.

### Si necesita una alarma, elija sabiamente

Un zumbador puede asustarlo. La música fuerte puede hacer lo mismo. Hay muchos sistemas de alarma en el mercado hoy: luces sutiles, sonidos de la naturaleza y más. Y hay muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes que le facilitan despertarse con su música suave favorita u otros sonidos apacibles. Elija una alarma que lo despierte sin causar confusión o susto. El resultado puede ser una menor inercia del sueño.

### No toque el botón de repetición

Tal vez sienta que tocar el botón de repetición ayudará con esa sensación de cansancio, difusa. En realidad puede suceder lo contrario.<sup>2</sup> Puede conducir a un incidente mayor de inercia

del sueño. ¿Por qué? Utilizar la “repetición” le da a su cerebro señales mezcladas sobre si es el momento o no de despertarse.

### RISEUP (LEVANTARSE)

La Dra. Harvey recomienda además el método R.I.S.E. U.P. para levantarse en las mañanas:<sup>2</sup>

- Resista el impulso de tocar el botón de repetición
- Incremente su actividad para la primera hora
- Dúchese (Shower) o lávese la cara de inmediato
- Expóngase al sol
- Use música alegre - escúchela
- Para aumentar su estado de alerta, llame por teléfono a un amigo

### Evite las cortinas para oscurecer el cuarto

Aquí tiene otro consejo: utilice cortinas y persianas comunes en lugar de las que impiden el paso completo de la luz. ¿Por qué? Su cuerpo responde a la luz y a la oscuridad. Levantarse con luz natural le ayuda a mantener un ciclo de sueño regular.<sup>3</sup> Existen incluso algunos sistemas de alarma que utilizan luz para despertarlo, ya que la luz es una señal para que el cuerpo se ponga alerta.

### Llamada para levantarse

Comprender la inercia del sueño puede ayudarlo a entender por qué puede pasar los primeros minutos u horas del día con un poco de confusión. Y los consejos anteriores pueden ayudar a sobrellevar el problema.

<sup>1</sup>www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

<sup>2</sup>www.medium.com. Acceso en septiembre de 2015.

<sup>3</sup>www.symptomfind.com. Acceso en septiembre de 2015.