

TU CUARTO TRABAJA PARA TI O CONTRA TI.

El entorno donde duermes puede sabotear o potenciar todo lo que aprendiste en las partes anteriores.



TU ENTORNO SENSORIAL

LO MISMO QUE PREPARAS PARA TU BEBÉ, APLÍCALO A TI.

El sueño es un proceso sensorial completo. Tu cerebro procesa señales de vista, sonido, tacto, olfato y temperatura durante toda la noche. Cada elemento de tu cuarto que no está optimizado es un estímulo de activación.

✧ Vista · Oscuridad completa

Incluso pequeñas cantidades de luz suprimen la melatonina. Las luces LED de aparatos electrónicos en espera, el reloj digital, el destello del teléfono. Todo activa. Solución: cortinas blackout o antifaz. Cubre todas las luces de aparatos aunque parezcan insignificantes.

Meta: oscuridad total. No deberías poder leer un libro.

✧ Sonido · Ruido blanco constante

No es el volumen del ruido lo que despierta. Es el cambio repentino de sonido. Un portazo, un coche, el bebé. El ruido blanco o rosa crea un fondo sonoro constante que enmascara esos cambios abruptos. Tu cerebro se mantiene en sueño en lugar de saltar a alerta.

App: Brown Noise, Calm o simplemente un ventilador.

✧ Temperatura · Entre 18 y 22 grados

El cuerpo necesita bajar su temperatura central para iniciar el sueño. Un cuarto caliente retrasa ese proceso y reduce el tiempo en sueño profundo. La ropa de cama ligera y transpirable ayuda al cuerpo a termorregularse sin interrupciones.

Tip: Usa capas de ropa si no puedes cambiar la temperatura de la habitación. Aunque mantegas el aire acondicionado a la misma temperatura, si la temperatura afuera cambia, vas a sentir la diferencia.

✧ Olfato · Aromas que inducen sueño

El nervio olfativo conecta directamente con el sistema límbico, el centro emocional del cerebro. La lavanda tiene propiedades comprobadas para reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Difusor con lavanda o bergamota 30 minutos antes de dormir activa la respuesta de relajación.

Evita el olor de comida o ropa sucia en el cuarto. El olfato no duerme.

✧ Tacto · Tu piel es tu órgano más grande

Lo que toca tu piel durante toda la noche afecta tu comodidad y temperatura. Sábanas de algodón de alta calidad o lino regulan mejor la temperatura que las sintéticas. La ropa de dormir holgada permite la circulación. Una almohada que soporte bien el cuello reduce el despertar por incomodidad.

Revisa tu almohada. Si tiene más de 2 años, probablemente ya no da soporte.