



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 una rutina de sueño regular** es esencial para regularlo. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayudará a que tu cuerpo se acostumbre a un ritmo de sueño-vigilia constante, facilitando que te duermas y te despiertes de forma natural.

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |