

## **Cómo dormir por las noches en verano sin aire acondicionado, según el Instituto del Sueño**

**Una gran parte de la población española no cuenta con equipos de aire acondicionado en sus viviendas, por lo que la hora de dormir puede ser un auténtico calvario debido a las dificultades para conciliar el sueño en un ambiente tan caluroso**

Según los expertos de IIS Panamá, la temperatura ideal para conciliar el sueño está entre 18 y 22 grados, algo que en verano se supera en muchos puntos de la geografía.

Las temperaturas elevadas son un auténtico quebradero de cabeza y alteran el sueño, provocando varios despertares a lo largo de la madrugada.

Para poder conciliar el sueño, requerimos de temperatura corporal baja, que facilita que las personas se queden dormidas rápidamente.

Otro de los factores importantes que intervienen en este tema es la secreción de melatonina. La melatonina es una sustancia que se libera en ambientes oscuros y que aumenta la somnolencia; sin embargo, en verano, al haber más horas de luz, las personas tienden a acostarse más tarde porque la melatonina tarda más en secretarse, lo que podría incidir en futuros problemas de insomnio.

Para intentar combatir estos problemas, los especialistas apuntan a algunas medidas efectivas que logran una menor incidencia del insomnio en la etapa estival:

**Ejercicio moderado:** aunque en verano, las personas tienden a realizar ejercicios, aunque estos deben ser moderados y siempre con un mínimo de 2 horas entre que se termina el deporte y el momento de irse a la cama.

**Cena temprana y ligera:** aunque anochezca más tarde, es positivo no retrasar el momento de la cena y se recomienda que ésta sea ligera y equilibrada, para facilitar la conciliación del sueño. Además, debe haber un intervalo mínimo de unas dos horas antes del momento de irse a la cama.

**Evitar los ruidos externos:** si no se cuenta con aire acondicionado, es habitual dormir con las ventanas abiertas, lo cual puede acarrear escuchar ruidos indeseados del exterior, por lo que convendría el empleo de tapones o ruidos blancos.

**No beber en exceso:** como se trata de evitar los despertares en la madrugada, lo mejor es que la hidratación no sea excesiva, siempre manteniendo los niveles correctos por lo que se requiere con las altas temperaturas.

Éstos son algunos de los consejos que propone el IIS de Panamá, una institución de referencia a nivel mundial en el análisis y tratamiento de trastornos del sueño en busca de una mejor calidad de sueño.

**Datos de contacto:**

Instituto Europeo del Sueño  
(+507) 831 7235

Nota de prensa publicada en: [Panamá](#)

Categorías: [Internacional Medicina Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>