

Instituto del Sueño sugiere 5 trucos infalibles para conciliar un sueño de calidad tras las vacaciones

Dormir en condiciones tras las vacaciones, para muchos, puede resultar una utopía, por lo que Instituto del Sueño ofrece 5 consejos para conseguir un sueño reparador tras esta etapa de descanso laboral o académico

La vuelta de las vacaciones no es fácil y uno de los efectos más devastadores para el bienestar de quien regresa de ellas es la dificultad que puede experimentar para conseguir un sueño realmente reparador.

Es normal tener esa sensación de contar ovejas tras el regreso de las vacaciones, ya que las personas que disfrutaron de sus días de relax se olvidan del despertador y adoptan unas rutinas muy alejadas de aquellas estipuladas por el trabajo.

Para conseguir un sueño reparador tras las vacaciones, IIS propone unas técnicas que son muy efectivas en la búsqueda de un descanso de calidad:

Acostarse pronto: esta es una técnica muy positiva, no solo cuando se vuelve sino también en los días finales de las vacaciones, ya que así se irá adaptando al organismo de forma paulatina a la rutina que le espera.

Esta es una técnica realmente efectiva también en los casos en los que la persona haya vuelto de un viaje con mucha diferencia horaria, por el denominado jet lag.

Sin dispositivos digitales en la hora previa a irse a la cama: desde esta institución reiteran la necesidad de olvidarse de los dispositivos como móvil, tablet, ordenador o televisión, ya que emiten una luz que puede engañar al cerebro y hacer que este se mantenga activo cuando en realidad se quiere dormir.

No mirar el reloj: un hábito muy común cuando una persona no consigue dormir de manera continua es consultar la hora, una acción que puede generar cierta ansiedad y ser contraproducente para el objetivo, puesto que supone un sistema de activación del cerebro.

No comer demasiado justo antes de dormir: este es un consejo genérico, puesto que no es recomendable realizar comidas copiosas antes de dormir en ningún momento del año, no solo tras las vacaciones. Pero, por si acaso, es bueno recordarlo para que quien quiera disfrutar de un sueño reparador pueda hacerlo de forma eficaz.

Practica ejercicio y meditación: es innegable el efecto del ejercicio (siempre que no se realice muy

pegado a la hora del sueño) para conseguir dormir mejor pero también se puede combinar con algunas actividades de relajación o meditación en busca de mayores beneficios.

Estos son algunos de los consejos aportados por Instituto del Sueño para volver de las vacaciones y no sufrir por descansar mal a la hora de retomar las actividades del día a día.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño

91 345 41 29

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>