

¿Miedo a volar? Aprender a dormir durante un vuelo

Son muchos los motivos por los que puede resultar interesante leer una serie de consejos sobre cómo dormir durante un vuelo. Ya sea porqué se trate de un vuelo muy largo o por el miedo a estar sentado a miles de metros sobre el suelo... ¡Aprender a dormir durante un vuelo!

Ya sea por miedo a volar, por evitar el jet lag o por aburrimiento, muchas personas deciden pasar durmiendo la mayor parte del tiempo que están subidas en el avión. Sin embargo, hay otras que, por mucho que lo intenten, son incapaces de conciliar el sueño, algo que no nos extraña en absoluto, ya que los aviones son cada vez más incómodos, especialmente los de las compañías low cost.

Como uno de nuestros principales objetivos es ponértelo más fácil a la hora de viajar, hoy queremos ofrecerte algunos consejos para dormir a pierna suelta en el avión. ¿Te gustaría acompañarnos?

Lo que tienes que hacer antes de coger el avión

Si quieres dormir plácidamente durante tu vuelo, hay algunas cosas que deberás hacer mucho antes de subir al avión. Además, hay algunas cosas que deberás evitar a toda costa. Así, lo primero que queremos recomendarte es que escojas bien el asiento. En este sentido, debes saber que es mejor escoger el lado de ventanilla para poder apoyar la cabeza. Además, no tendrás que moverte si el pasajero de al lado tiene que salir al pasillo y tendrás el control de la persiana. Por otro lado, es importante que evites el alcohol y la cafeína antes del vuelo (también durante) y que tomes una comida ligera. También es recomendable tomar una infusión caliente, tipo tila o valeriana. Y si tienes que afrontar un vuelo largo, no dudes llegar cansado: duerme menos horas el día anterior, realiza actividad física...

Lo imprescindible

Ahora que ya sabes qué es lo que debes y no debes hacer antes de subir al avión, queremos hablarte de todos los artículos que pueden ayudarte a conciliar el sueño durante el vuelo y que, por tanto, no deberás olvidar como, por ejemplo, una almohada hinchable, tapones para los oídos o unos auriculares y un antifaz. Por supuesto, deberás llevar ropa cómoda. Eso sí, no olvides ir preparado con varias capas para no pasar ni frío ni calor. En este sentido, llevar un chal o una manta es una excelente idea. Por otro lado, es buena idea guardar en el equipaje de mano un par de calcetines limpios para poder descalzarte tranquilamente en el avión. Si lo prefieres también puedes llevarte unas zapatillas blandas.

La mejor postura

Para muchos, lo realmente complicado a la hora de dormir en un avión es encontrar la postura adecuada. Lo que nosotros te recomendamos es que reclines el asiento lo máximo que puedas, siempre avisando a la persona que está detrás, y dobles la cabeza ligeramente a un lado. Por supuesto, la almohada que te comentábamos antes puede ayudarte a conseguir la postura idónea para conciliar el sueño.

No te olvides de avisar

Puede parecer una tontería, pero si tienes pensado dormir durante mucho rato, lo mejor es avisar tanto a tu compañero de asiento como al personal de cabina. Además, es buena idea avisar a la azafata para que te despierte unos 30 minutos antes de aterrizar para que te dé tiempo a ir al baño, guardar tus cosas, ponerte los zapatos... Por supuesto, también puedes ponerte tú mismo un alarma en el móvil.

Un invento muy útil

Por último, queremos hablarte un artilugio que ha salido hace poco al mercado y que nos ha encantado. Se trata de NodPod, una especie de hamaca pensada para la cabeza. Diseñado por Paula Blankenship, este invento puede conseguirse en Kickstarter por 25 euros. A continuación te dejamos con el vídeo explicativo del producto. Si sueles viajar a menudo, seguro que te entran ganas de comprártelo.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Vuela Viajes

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Viaje Turismo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>