

Dormir en una buena postura corporal es fundamental para garantizar el descanso, según Instituto del Sueño

Conseguir un buen sueño reparador no sólo depende de dormir las horas necesarias si no que hacerlo en una posición correcta es fundamental cuidar la salud tanto física como mental

El sueño es vital para sobrellevar el día a día además de ser una necesidad biológica con la que se facilita la recuperación de cualidades físicas y cognitivas para un rendimiento óptimo.

Dormir en posiciones indebidas puede provocar dolores lumbares, cervicales y musculares que tensan los cuerpos en lugar de relajarlos mediante un sueño reparador. Tanto es así, que una mala postura puede afectar al descanso.

Según los [expertos de Instituto del Sueño](#), descansar correctamente por la noche genera beneficios en la salud y en el sistema respiratorio. Por esta razón, hay posturas que están reconocidas como las mejores para dormir y están recomendadas por los expertos.

Boca arriba, la posición ideal

Dormir boca arriba evita molestias musculares y de espalda. En esta posición, el cuerpo está completamente recto y en reposo. Además, todos los órganos están en su alineación correcta y natural. De la misma manera, dormir boca abajo también evita el dolor de espalda además de aliviar sus dolores.

Dormir en posición fetal ayuda a aquellas personas que tengan una lesión cervical ya que, de esta manera, las vértebras están estiradas y más espaciadas aliviando la tensión cervical. Dormir de lado también ayuda a la prevención de dolores lumbares y ayuda a alinear las caderas utilizando una almohada entre las rodillas. No obstante, es importante variar la postura para no desarrollar molestias musculares.

Factores a tener en cuenta para dormir

Existen circunstancias en las que ciertas posiciones no son adecuadas, especialmente dormir de boca arriba ya que empeora la apnea del sueño. Tener ronquidos o apnea del sueño hace aún más importante elegir una postura en la que las vías respiratorias no se colapsen para evitar pausas durante el sueño. En este caso, la mejor postura es de lado ya que así se facilita la apertura de las vías respiratorias.

Igualmente, sufrir dolores de cuello y espalda puede hacer que algunas posturas

no sean las mejores. En esta ocasión, hay que probar hasta encontrar aquella en la que no se sufran dolores. Además, si se padece ardor de estómago dormir boca arriba no es la posición más adecuada ya que puede aumentar la sensación de reflujo.
