



# Cómo conciliar el sueño con el calor

El calor se apodera de todos los veranos. Las temperaturas no suelen bajar ni de día ni de noche y esto nos afecta en el día a día, pero también en la noche. Sólo el 35% de los españoles tienen aire acondicionado y algunos, a pesar de tenerlo no les gusta utilizarlo durante la noche, por lo que la pregunta es doble ¿cómo afecta el calor a nuestro sueño? Y ¿qué podemos hacer para dormir mejor?

La temperatura adecuada para dormir no puede superar los 28 grados y cualquier temperatura por encima o por debajo de estos parámetros puede afectar a la calidad del sueño. De este modo, en épocas de altas temperaturas nuestro sueño se vuelve más ligero y menos reparador puesto que nos vamos a ir despertando durante la noche.

Por eso hay seguir una serie de consejos que van a ayudar a dormir un poco mejor.

Cualquier rutina relajante, como leer un libro, escuchar música e incluso dejar la mente en blanco, seguro que ayudaran a conciliar mejor este merecido sueño después de un día cálido y agotador.