

2025-10-05

Dile adiós a las ojeras: estos son los mejores remedios para dormir sin complicaciones

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://www.eluniversal.com.mx/tendencias/dile-adios-a-las-ojeras-estos-son-los-mejores-remedios-para-dormir-sin-complicaciones/>

Mantener una buena rutina de sueño puede ser todo un desafío para las personas, sin embargo, lograr buenos hábitos de sueño no siempre es una tarea sencilla, por esto a continuación te mostramos algunos remedios caseros y consejos para dormir mejor.

Los malos hábitos de sueño pueden afectar en la concentración, el estado de ánimo y la salud física y mental, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, depresión y ansiedad, según advierte la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones de la Secretaría de Salud.

Además, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos (NIH), los adultos deben dormir entre 7 y 8 horas por noche para mantener una buena salud, mientras que los adolescentes necesitan al menos 9 horas de descanso de calidad cada día.

Remedios caseros para dormir mejor

Para dormir mejor es importante realizar ejercicios que ayuden a calmar tu mente y cuerpo, por eso establecer una rutina relajante y crear una ritual antes de dormir puede ser una buena alternativa para el insomnio. Escucha música suave, lee un libro o toma un baño caliente para dejar a un lado el estrés y las preocupaciones.

Además, la yoga y la meditación son buenos aliados para liberar la tensión y reducir la ansiedad, mejorando así la calidad del sueño. Otro método que también puede ayudar a relajarte son los masajes de acupresión y los ejercicios de respiración.

Otros remedios para mejorar tu rutina de sueño son las infusiones y suplementos naturales. Entre las infusiones que puedes beber está el té de manzanilla, que cuenta con propiedades sedantes que ayudan a la relajación. También el té de tila y la valeriana, reconocidas por sus efectos calmantes y ansiolíticos, son eficaces para conciliar el sueño.

Además de estos elementos naturales, también puedes optar por consumir algunos suplementos como la melatonina y el magnesio, que ayudan a regular el ciclo del sueño y a la relajación muscular, equilibrando el sistema nervioso. Recuerda que antes de probar cualquiera de estos métodos, debes consultar a un profesional para evitar reacciones adversas en el organismo.

Otros consejos para descansar mejor

De acuerdo con el sitio oficial de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), antes de irte a acostar debes:

También te interesará:

La mejor fórmula para dejar tus cristales, espejos y ventanas sin manchas

"La Red Social" anuncia secuela: ¿Cuándo se estrenará la película en México?

Google cumple 27 años: ¿Qué significa el nombre del famoso buscador?

Únete a nuestro canal ¡EL UNIVERSAL ya está en Whatsapp!, desde tu dispositivo móvil entérate de las noticias más relevantes del día, artículos de opinión, entretenimiento, tendencias y más.

mndsm/aosr