



La actividad física regular es un elemento clave para promover un sueño de calidad y luchar contra los trastornos del sueño. Los ejercicios adaptados permiten reducir el estrés, regular los ritmos circadianos y promover un cansancio saludable propicio para un sueño reparador. Se recomienda practicar actividad física moderada durante al menos 30 minutos al día, preferiblemente por la mañana o a primera hora de la tarde, para beneficiarse de sus efectos positivos sobre el sueño.

Los ejercicios de resistencia, como caminar rápido, nadar, andar en bicicleta o correr, son especialmente beneficiosos para mejorar la calidad y la duración del sueño. Estas actividades estimulan la producción de endorfinas, las "hormonas del bienestar", que fomentan la relajación y reducen la ansiedad. También ayudan a regular los ritmos circadianos al exponer el organismo a la luz natural durante el día, fortaleciendo así la sincronización del reloj biológico interno.

Los ejercicios de fortalecimiento muscular, como el levantamiento de pesas o el Pilates, también pueden contribuir a mejorar el sueño al reducir la tensión muscular y promover un cansancio físico saludable. Es importante, sin embargo, practicarlos al menos 3 horas antes de acostarse para evitar una estimulación excesiva del sistema nervioso que podría retrasar el adormecimiento.

Los estiramientos suaves y los ejercicios de relajación, como el yoga o el tai-chi, son especialmente recomendables al final del día para promover la relajación y preparar el cuerpo para el sueño. Estas prácticas, que combinan movimientos lentos, posturas y técnicas de respiración profunda, permiten reducir el estrés, calmar la mente y liberar las tensiones acumuladas durante el día. Pueden integrarse en un ritual de acostarse para facilitar la transición al sueño.

Es importante señalar que las actividades físicas intensas o estimulantes deben evitarse en las 3 horas previas a acostarse, ya que pueden retrasar el adormecimiento al aumentar la temperatura corporal y estimular la producción de cortisol, la hormona del estrés. Los deportes de competición, los ejercicios de alta intensidad y los entrenamientos nocturnos deben por tanto ser evitados por las personas que sufren trastornos del sueño.

El Coach de Sueño puede ayudar a sus clientes a implantar un programa de actividad física adaptado a sus necesidades, preferencias y restricciones. Puede guiarlos en la elección de los ejercicios más adecuados, teniendo en cuenta su condición física, posibles limitaciones y objetivos en términos de sueño. También puede aconsejarles sobre el mejor momento del día para practicar actividad física y sobre la duración óptima de las sesiones.

En resumen, la actividad física regular y adaptada es una herramienta valiosa para mejorar la calidad y la duración del sueño. Se recomiendan especialmente los ejercicios de resistencia, practicados por la mañana o a primera hora de la tarde, los estiramientos suaves y las técnicas de relajación al final del día. El Coach de Sueño puede acompañar a sus clientes en la implementación de un programa de actividad física personalizado, asegurándose de que sea compatible con una buena higiene del sueño y animándolos a mantener una práctica regular para obtener todos sus beneficios.

Puntos a recordar:

- La actividad física regular es esencial para promover un sueño de calidad y combatir los trastornos del sueño.
- Se recomienda practicar actividad física moderada al menos 30 minutos al día, preferible por la mañana o a primera hora de la tarde.
- Los ejercicios de resistencia estimulan la producción de endorfinas, reducen la ansiedad y regulan los ritmos circadianos.
- Los ejercicios de fortalecimiento muscular deben practicarse al menos 3 horas antes de acostarse para evitar una estimulación excesiva del sistema nervioso.
- Los estiramientos suaves y los ejercicios de relajación, como el yoga o el tai-chi, son especialmente recomendables al final del día para fomentar la relajación y preparar el cuerpo para dormir.
- Las actividades físicas intensas o estimulantes deben evitarse en las 3 horas previas a acostarse, ya que pueden retrasar el adormecimiento.
- El Coach de Sueño puede ayudar a sus clientes a implementar un programa de actividad física personalizado, adaptado a sus necesidades, preferencias y restricciones, y asegurarse de que sea compatible con una buena higiene del sueño.