LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

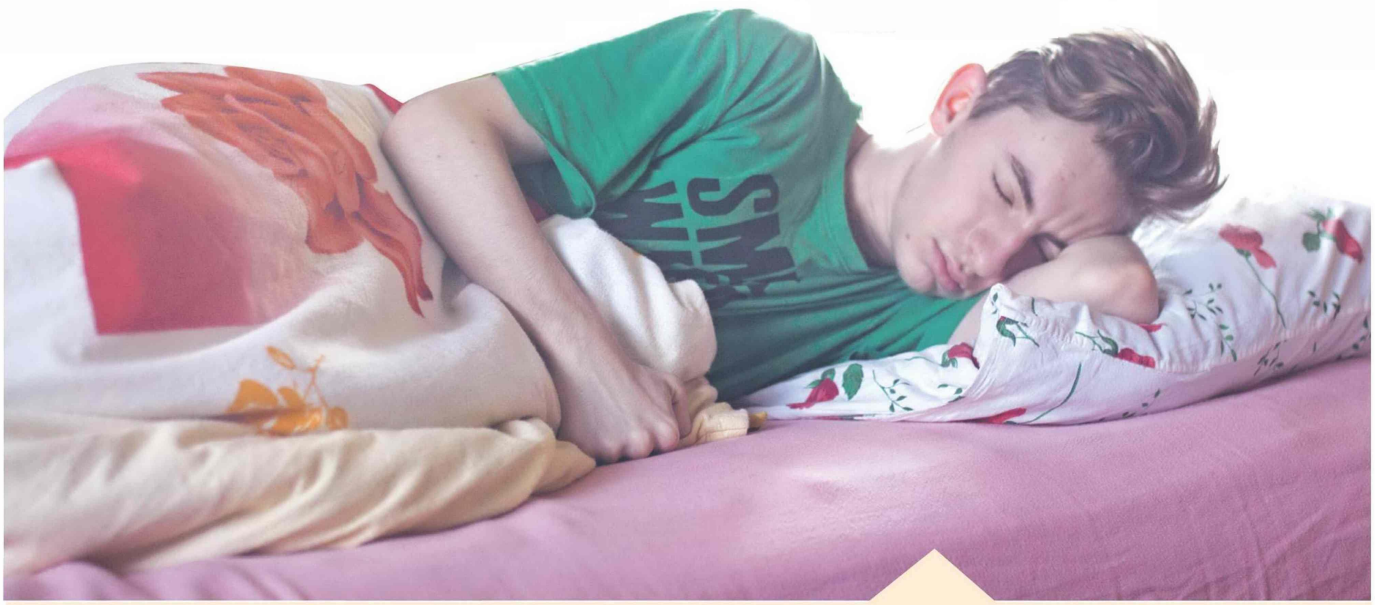
Fecha: 25/01/2019
Fuente: Publimetro
Pag: 2
Art: 2
Título: ¿El calor no te deja dormir? Datos y consejos para enfrentarlo

Tamaño: 36,1x29,0
Cm2: 1.047,7

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

¿El calor no te deja dormir? Datos y consejos para enfrentarlo

La temperatura ideal para dormir no puede superar los 21º C. Para el próximo fin de semana se esperan entre 25º y 27º promedio a las 22:00 horas. ¿Qué hacer?



Recomendaciones para lograr dormir en estas condiciones

1) Evitar las comidas nocturnas pesadas.
Es recomendable optar por una cena ligera y evitar la ingesta de alcohol.

2) Con más calor, más agua se toma y más se va al baño.
Trata de tomar agua por última vez unas dos horas antes de dormir.

3) Si se usará aire acondicionado, mantenerlo a una temperatura cercana a los 22 grados.
22º
Con aire acondicionado

4) Utilizar telas livianas como el algodón para dormir.
No es aconsejable dormir completamente destapado.

5) Si el calor es excesivo, se recomienda una ducha tibia y no fría.

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 25/01/2019
Fuente: Publimetro
Pag: 2
Art: 3
Título: ¿El calor no te deja dormir? Datos y consejos para enfrentarlo

Tamaño: 17,8x14,1
Cm2: 250,7

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

CONSUELO REHBEIN
www.publimetro.cl

Según datos de la Asociación Española de Psiquiatría Privada (Asepp) la temperatura ideal de la habitación en la que duermes está entre los 18 grados y los 21. Con más calor o más frío tendrás problemas para dormir. Sin embargo, la temperatura durante la noche, en este verano, está situándose (en promedio) cerca de los 24°.

El director médico y neurólogo de Clínica Somno, Pablo Guzmán, confirma los datos de la Asepp y explica que "a esta temperatura se produce un buen descanso". "El exceso de calor nos puede provocar molestias como sudoración, picazón en la piel y sofoco, para lo cual hay cambios en la rutina y pautas para el dormitorio que pueden ayudarnos a mejorar el dormir nocturno", explica.

Catalina Valenzuela, directora de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas agrega que las altas temperaturas, pueden transformarse en un agente estresor. De esta manera, "el cuerpo debe focalizar gran parte de su metabolismo y actividad a la regulación de la temperatura del cuerpo para evitar que eso pueda dañar el metabolismo o estructuras del cuerpo. Así, que existan alteraciones en el humor a propósito de este agente estresante es natural", explica.

Sobre las medidas, Pedro Moya, neurólogo de la Universidad de Chile y colega de Guzmán en Somno, explica que a las molestias en el momento se le suman efectos posteriores, como irritabilidad, cansancio físico con dolores, entre otros. "El calor afecta la temperatura del cuerpo, del ambiente, de los cobertores. Por eso, lo mejor es tomar medidas preventivas que aseguren un buen descanso con estas condiciones", agrega Moya.

El próximo fin de semana, según data de Weather Channel, habrá entre 25° y 27° los días viernes, sábado y domingo a las 22:00 horas. De hecho, desde la Dirección Meteorológica de Chile declararon alerta por las altas temperaturas que se registrarán en las regiones de Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana y O'Higgins. Se estima una

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 25/01/2019
Fuente: Publimetro
Pag: 2
Art: 4
Título: ¿El calor no te deja dormir? Datos y consejos para enfrentarlo

Tamaño: 17,7x5,7
Cm2: 100,6

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

máxima de 38°C en la región de Valparaíso.

La concentración de cemento en zonas urbanas es un factor a considerar. Sobre este fenómeno, Iván Poduje, arquitecto y director de Espacio Público explicó a Publimetro que "una buena medida de mitigación son los muros verdes". Pero no sería la única alternativa. "A través del mismo diseño de los edificios se pueden generar sistemas de ventilación que aporten a bajar las temperaturas", añade el especialista.

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 25/01/2019
Fuente: Publimetro
Pag: 2
Art: 5
Título: ¿El calor no te deja dormir? Datos y consejos para enfrentarlo

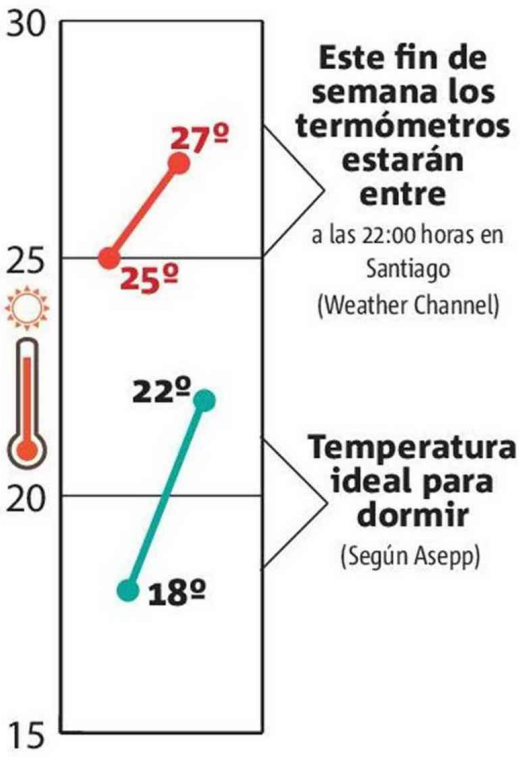
Tamaño: 18,3x12,9
Cm2: 236,8

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

"El exceso de calor nos puede provocar molestias como sudoración, picazón y sofoco"

Pablo Guzmán. Director médico Clínica Somno

TEMPERATURA IDEAL PARA CONCILIAR EL SUEÑO



¿Qué puede provocar el mal dormir a causa del calor?

1. Irritabilidad
2. Cansancio físico con dolores
3. Pérdida de concentración
4. Pérdida de memoria
5. Dificultades en comprensión lectora
6. Disfunción sexual