

Postergar el despertador: qué es lo que produce este hábito en tu organismo

22 noviembre, 2022



Se trata de una práctica recurrente de muchas personas y es algo que influye considerablemente en tu calidad de vida.

El hábito de posponer la alarma es habitual para la mayoría de las personas, ya que dejar de lado el momento de reposo no es para nada sencillo y el botón de los dispositivos ideados para dilatar un poco más el despertar, no permite un “descanso extra”, sino todo lo contrario.

Es muy común aplazar durante unos minutos la alarma o programarla unos 5 minutos antes de lo que te debes levantar, para así poder quedarte en cama durante más tiempo. Pero, este hábito tiene efectos negativos considerables y los expertos aconsejan buscar el modo de evitarlo ya que es realizado por gran parte de la población.

¿Qué es lo que sucede?

Según una nueva investigación, que analizó los patrones de sueño de 450 adultos, determinó que más del 57% de las personas se queda acostada en la cama unos minutos más tarde desde que suena el despertador. Este patrón es más habitual en mujeres jóvenes y las personas que declaran funcionar mejor en las noches, denominadas por los anglosajones como “night owls”.



En este sentido, los “aplazadores” demostraron tener otros patrones negativos en su descanso ya que los investigadores descubrieron que quienes no se ponen de pie en cuanto suena la alarma, tienen patrones de sueño con señales de perturbaciones durante el descanso y caminan menos pasos durante el día.

Básicamente, los resultados demuestran que este porcentaje de la población no está durmiendo bien y que éste hábito estaría demostrando ciertos patrones poco beneficiosos para la salud.

Consejos para levantarse temprano

Ve a la cama más temprano.

Si espera levantarse temprano y tener un día productivo, necesitará dormir lo suficiente. Eso significa irse a la cama temprano, incluso si normalmente eres un noctámbulo. Evite los dispositivos electrónicos en las horas de la noche y aumente

gradualmente la hora de acostarse hasta que obtenga las ocho horas recomendadas de sueño.

Simplemente di no al botón de repetición.

Puede pensar que el botón de repetición le da unos minutos adicionales, pero en realidad causa más daño de lo que cree. Oblígate a poner ambos pies en el suelo y pararte después de la primera alarma.

Mantenga el mismo horario los fines de semana.

Es probable que su inclinación natural sea dormir hasta tarde los sábados y domingos. En realidad, esto altera los ritmos naturales de su cuerpo, lo que posiblemente puede poner en riesgo su salud. Para obtener mejores resultados, mantenga la misma hora para despertarse sin importar qué día de la semana sea.

Fuente: entrepreneur y [MendozaPost](#)