

# El método japonés para no sufrir el calor en verano y dormir sin aire acondicionado

14/01/2025



Durante los meses más calurosos del año, encontrar una manera efectiva y económica de descansar adecuadamente puede ser todo un desafío para no sufrir el calor en verano. En este contexto, el método japonés para dormir sin aire acondicionado se presenta como una alternativa accesible y eficiente. Esta técnica propone utilizar la disposición del espacio para combatir el calor nocturno, una preocupación recurrente cuando azotan las altas temperaturas.

**El método consiste en dormir lo más cerca posible del suelo.** Este enfoque se basa en una regla física: **el calor asciende y las capas más bajas de un ambiente suelen ser más frescas.** Por eso, en **Japón** es común descansar en **futones** o **colchonetas directamente sobre el piso.** Esta estrategia no solo reduce la sensación de calor, sino que también permite evitar el uso excesivo de dispositivos como ventiladores o aire

acondicionado, contribuyendo al ahorro energético y reduciendo el importe de las facturas de luz.

No obstante, esta técnica no garantiza una eliminación total del calor, especialmente en zonas de altas temperaturas. Sin embargo, minimiza su impacto en el cuerpo y mejora las posibilidades de conciliar el sueño. **Durante las noches calurosas, la dificultad para dormir radica en que el cuerpo necesita reducir su temperatura para entrar en un estado de reposo profundo.** El exceso de calor interfiere en este proceso, provocando un descanso menos reparador.

El calor no solo dificulta conciliar el sueño, **sino que también afecta la calidad del descanso.** Los despertares frecuentes y el **sueño interrumpido** son comúnmente reportados en noches sofocantes. Para complementar el método japonés, se puede recurrir a la técnica egipcia. **Esta práctica consiste en humedecer ligeramente una sábana o toalla con agua fría y cubrirse con ella.** Este enfoque ayuda a disipar el calor corporal, generando una sensación de frescura que facilita el sueño.

## **Los detalles que hay que tener en cuenta para dormir mejor sin sufrir el calor en el verano**

Además de estos métodos, existen otras medidas que contribuyen a combatir el calor nocturno sin necesidad de utilizar aire acondicionado. Por ejemplo, **mantener las ventanas abiertas para promover la circulación de aire, utilizar ropa de cama ligera y hecha de materiales transpirables como el algodón, y evitar el consumo de alimentos calientes o bebidas estimulantes antes de acostarse.** También es útil **hidratarse adecuadamente durante el día y tomar una ducha fresca antes de ir a dormir.**



El aire acondicionado encendido durante mucho tiempo puede afectar la salud. (Foto: Freepik).

Si no se cuenta con aire acondicionado ni ventilador, es importante optimizar las condiciones del entorno. **Colocar un ventilador cerca de una ventana abierta para expulsar el aire caliente o mantener las cortinas cerradas durante el día para bloquear el ingreso del calor son estrategias efectivas.** Además, utilizar **sábanas de colores** claros puede ayudar a reflejar el calor en lugar de absorberlo.

Por otro lado, **mantener el aire acondicionado encendido durante largos periodos no es recomendable.** El uso excesivo puede causar problemas de salud como **sequedad en las vías respiratorias, irritación ocular y cambios bruscos de temperatura que afectan al sistema inmunológico.** Además, el consumo eléctrico asociado al aire acondicionado genera un impacto económico significativo y contribuye al aumento de las emisiones de carbono, haciéndolo menos sustentable.

Este método japonés representa una gran alternativa por su sencillez, eficacia y compromiso con el medio ambiente. Al evitar el uso de dispositivos eléctricos, no solo se reduce el consumo energético, sino que también se fomenta un estilo de vida más consciente y sostenible. Incorporar estas técnicas puede marcar la diferencia en la calidad del descanso durante las noches más calurosas del año.

Fuente: TN