

# Qué significa bañarse siempre por las noches, según una especialista en comportamiento

18/11/2024



Ducharse de noche es una práctica que muchas personas adoptan por diversas razones que van desde la relajación hasta la higiene personal. Sin embargo, según algunos expertos en comportamiento humano, ducharse antes de acostarse puede tener implicaciones más profundas en nuestra salud mental y bienestar.

Aunque no es una rutina universal, diversos estudios sugieren

que  **ducharse**  por la noche puede ser una manera de preparar al cuerpo y la mente para descansar mejor, promoviendo un sueño más reparador.

Según la  **psicóloga**  y especialista en comportamiento, la Dra. Jennifer L. Miller, ducharse por la noche puede ayudar a  **“señalarle al cerebro que es hora de relajarse”** . El agua caliente, combinada con los movimientos repetitivos del agua sobre la piel, puede inducir un estado de calma y tranquilidad. Este proceso no solo limpia el cuerpo, sino que también  **reduce los niveles de cortisol** , la hormona del estrés, lo cual es esencial para disminuir la ansiedad y facilitar la transición hacia un estado de descanso. Esta rutina, por tanto, puede convertirse en un ritual de desconexión después de un día ajetreado.



Ducharse por la noche puede tener beneficios en la salud. (Foto: Adobe Stock)

Además, ducharse de noche tiene beneficios directos sobre la calidad del sueño. La  **experta en comportamiento** , la Dra. Sheryl R. K. Watts, señala que  **“la temperatura del cuerpo juega un papel crucial en el ciclo del sueño”** . Cuando nos duchamos con agua caliente, la temperatura de nuestro cuerpo

aumenta y, al salir de la ducha, comienza a descender gradualmente, lo que envía señales a nuestro cerebro de que es momento de descansar. Este enfriamiento natural puede acelerar la somnolencia, ayudando a que nos quedemos dormidos más rápidamente y de manera más profunda.

Por último, ducharse de noche también **puede ser una forma de cuidar nuestra salud mental**. La terapeuta y coach de bienestar, Andrea H. Nichols, menciona que “la ducha nocturna puede ser una forma de autocuidado muy eficaz”. Además de sus beneficios fisiológicos, esta práctica ofrece una sensación de renovación y frescura, permitiendo a las personas desconectar emocionalmente del estrés diario. En lugar de irse a la cama con los pensamientos y tensiones acumuladas del día, la ducha nocturna se convierte en un espacio para resetear y cuidar de uno mismo, mejorando así el bienestar general.

Fuente: TN