



# ¿Las cobijas con peso realmente te ayudan a dormir y controlar la ansiedad?

Las mantas pesadas, se volvieron moda hace pocos años.

Las mantas generalmente están llenas de bolitas de plástico para añadir peso, que oscilan entre

**2 y 10 kg.**

Estas mantas, se han utilizado durante muchos años para **calmar a las personas mayores y niños con ansiedad, autismo y problemas de atención.**

La revista Time, catalogó a una de las principales marcas de estas cobijas, **Gravity Blanket, «Uno de los mejores inventos del 2018».**

El tipo de cobija ideal depende del propio peso de una persona.



Debe tenerse en cuenta que no hay una gran evidencia que respalde el uso de las mantas pesadas.

Anecdóticamente, algunos pacientes han referido que el uso de estas mantas ha tenido un efecto positivo en su calidad del sueño, mientras otros no afirman lo mismo. Cabe pensar que tal vez exista un efecto placebo.

Las mantas pesadas vienen en una gama de pesos; la mayoría de los fabricantes recomiendan utilizar una manta que sea el **10% del peso del usuario, si pesas 60 kilos, puede ser de 6 kilos.**

¡Te invitamos a intentarlo!



## Tip para dormir mejor

Si te cuesta trabajo conciliar el sueño, llevándote preocupaciones a la cama, hay una manera de detenerlo.

**Escribe en una libreta, la lista de cosas que tienes en la mente en ese momento y tenla a la mano.** Esta simple actividad, permitirá despejar tu mente y lograr conciliar el sueño.

## Tip para conciliar el sueño

Escuchar esta música, te permitirá conciliar el sueño en menos de 30 minutos. ¡Haz la prueba!



## Tip para dormir mejor

Te recomendamos comprar una cobija con peso o manta de gravedad, disponible en Amazon. Se recomienda en casos de ansiedad y estrés, simula un abrazo que te contiene, de manera que puedas dormir mejor.

## Tip ¡Estrés Fuera!

Te invitamos a hacer una pausa breve, con el podcast La Mente En Forma.

En un ambiente tranquilo y sin distracciones, escucha la meditación guiada para una mente más calma, comienza en el minuto 4.

