

A la hora de comprar una propiedad: 8 tips para verificar la calidad de sueño que brindará

Los expertos dicen que una persona puede estar varios días sin ingerir alimentos sólidos. Sin bebidas, muchos menos. Y sin dormir aún menos.

Por eso se considera que el sueño es tan importante como la alimentación. Cuando el cuerpo descansa, se fortalece el sistema inmunológico, se regulan varias hormonas, reposa el sistema cardiovascular, se consolida la memoria, se reparan células.

Además, es por todos conocido que un individuo que no duerme bien se siente cansado en todo momento, es irritable y no puede ejercer sus tareas personales y laborales con plenitud. El líder espiritual Dalái Lama –del Tíbet– dice: “El sueño es la mejor meditación”.

Verificar

¿Estás en un período de tu vida en el que pensaste en cambiar de casa o departamento, o adquirir tu primera vivienda?

Además de verificar la calidad de la construcción, la cantidad de habitaciones, los amenities y otros detalles, te brindamos 8 trucos para comprobar si el inmueble que viste hace poco y que te atrajo, te brindará un sueño óptimo.



1. Ubicación y entorno

Es preciso investigar el barrio para cerciorarse de que sea tranquilo y tenga bajos niveles de ruido, especialmente durante las horas de sueño. Por lo tanto, se impone una visita también por la noche.

Las viviendas ubicadas sobre calles transitadas brindan la comodidad de un rápido acceso pero –en ocasiones– mucho ruido. A la vez, las que se encuentran en arterias más alejadas gozan de mayor silencio.

2. Aislamiento acústico

Las ventanas con doble vidriado aseguran un descanso adecuado por la noche. Si la propiedad en vista no las posee, existe la opción de instalarlas al mudarse.

3. Seguridad y tranquilidad

La sensación de inseguridad afecta, sin dudas, el descanso nocturno. Por eso es bueno consultar sobre ese aspecto en las

casas y departamentos cercanos, y en los comercios del barrio.

4. Calidad del aire

Un buen sistema de ventilación en la propiedad y la ausencia de moho y humedad en paredes y techo, propician la salud de los pulmones. Y, por lo tanto, la calidad del sueño.



5. Iluminación

¿Asegura, la casa o el departamento a comprar, una generosa cantidad de luz natural? La entrada de los rayos de sol posee un efecto relajante durante el día, que contribuye al buen dormir.

Por lo mismo, es aconsejable chequear la presencia de persianas y cortinas black out para impedir la entrada de luz

externa durante la noche.

6. Orientación de los cuartos de dormir

La orientación de los cuartos de dormir tiene un peso gravitante. A veces conviene sacrificar una buena vista en el living por un cuarto de dormir que no resulte caluroso en verano, o frío de abril a septiembre.

7. Colores de las paredes

La psicología del color ha comprobado que ciertos tonos de las paredes inciden en el sueño. Si bien esto puede solucionarse cambiando la pintura o el revestimiento al ingresar al nuevo hogar, es un costo que debe tenerse en cuenta.

8. Calefacción y refrigeración

¿Tiene la nueva propiedad un buen sistema que asegure una temperatura adecuada? ¿Habrá que instalar equipos de aire acondicionado o estufas y calefactores al comenzar a habitarla?



Dos aliados imprescindibles: el colchón y la higiene del sueño

Sin dudas que hay otro factor que va más allá del inmueble a adquirir. Se trata del colchón. Sus características inciden de modo directo en el descanso.

Lo mismo sucede con la llamada higiene del sueño: irse a dormir en horarios fijos, dejar de usar todo tipo de pantalla electrónica un par de horas antes, y comer de modo liviano son factores que ayudan a lograr el sueño ideal.

Valerse de la experiencia del corredor inmobiliario

Cuando se le encarga la búsqueda de una nueva propiedad a un corredor inmobiliario, es vital remarcar el tema del sueño como uno de los requisitos que debe cumplir el inmueble.

El corredor con trayectoria sabrá seleccionar los inmuebles más adecuados a partir de ese parámetro. Y a propósito de eso, el basquetbolista LeBron James, del equipo de Los Angeles Lakers, destaca: “No puedo decirte lo importante que es el descanso. Después de una buena noche de sueño, me siento mejor, parezco mejor y trabajo mejor”.

