

15 de Marzo

Autora: Rebeca Abengozar

Día Mundial del sueño

Tipos de trastornos del sueño

- Apnea del sueño
- Insomnio
- Narcolepsia
- Síndrome de las piernas inquietas o enfermedad de Willis - Ekbon



Trastornos

Sin un sueño de calidad es probable la aparición de alteraciones en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico.

Todo ello puede conllevar a las enfermedades degenerativas.

Disfrutar de un buen descanso es primordial para nuestra salud física y mental.

Consecuencias de falta de sueño

- Cambios de humor
- Diabetes
- Aumento de la presión arterial
- Obesidad
- Debilidad del sistema inmunitario
- Ansiedad
- Depresión

Nuestra calidad de vida mejoraría notablemente si dedicaríamos el tiempo suficiente a tener un sueño de calidad.

Recomendaciones

- Evitar las comidas copiosas.
- Realizar actividad física pero no antes de acostarnos.
- Introducir diferentes rituales antes de dormir: técnicas de relajación/música.
- Marcar unas horas y establecer rutina
- Limitar el alcohol y la cafeína.
- Eliminar objetos que originen un despertar repentino.



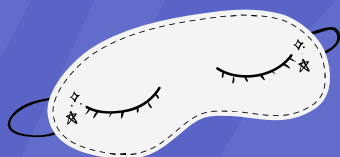
Remedios caseros

- Valeriana y lúpulo
- Combinar vinagre y miel
- Zumo de cereza natural
- Té de hierbabuena
- Té de lechuga silvestre
- infusión de naranjo
- Impregnar la almohada/ropa de cama con aromas
- Un baño antes de acostarse



Tratamientos

Remedios, consejos y métodos naturales
Medicación bajo prescripción médica



“ Dormir bien es un sueño alcanzable “