



Pautas para un buen descanso

- **El insomnio ocasional afecta cada día a más españoles, condicionando directamente su calidad de vida.**
- **Seguir una rutina del sueño ayuda a mejorar nuestro reloj biológico y así lograr conciliar el sueño cuando corresponde.**

Madrid – 21 de octubre de 2016. ¿En ocasiones te levantas más cansado de lo que esperabas? ¿Tienes dificultades para conciliar el sueño? Existen una serie de pautas para conseguir una buena higiene del sueño que te ayudará a encontrar a Morfeo cada noche.

Descansar correctamente es esencial para recuperar la energía y afrontar el día en buenas condiciones. Cuando notamos que no estamos al 100% ni física ni mentalmente, suele estar relacionado con la falta de sueño o un sueño incompleto.

Te damos unas recomendaciones para lograr un sueño reparador todas las noches y que te ayude a sentirte bien cada día.

- Nuestro ritmo circadiano es esencial para conseguir dormir las horas necesarias. Por ello, ASOCAMA recomienda establecer unos horarios para ir a dormir y levantarse. De ese modo nuestro reloj biológico nos empuja a tener sueño. Intenta que no sea inferior a las 7 horas recomendadas para un adulto.
- Prescinde de las comidas pesadas que puedan producir digestiones más lentas y te despierten por la noche. Evita también las bebidas energéticas, alcohol o fumar, ya que ralentizan la relajación paulatina del cuerpo.
- El ambiente en el que dormimos es esencial para la relajación. Procura que tu dormitorio esté libre de luz y ruidos y a una temperatura agradable entre 20°C y 22°C.
- Es esencial dormir sobre el colchón que mejor se adapte a nosotros, así como el uso de una almohada idónea para nuestra postura al dormir. ASOCAMA, recomienda cambiar el colchón cada 10 años y la almohada cada 2 años.

- Procura llevar una vida activa y evita el sedentarismo. Realizar deporte ayuda a reducir las tensiones producidas por el trabajo, familia, etc. Es importante realizarlo por la mañana o por la tarde para que al llegar la noche el cuerpo no esté excitado. Realizar deporte por la noche puede sobreexcitarte y dificultar el sueño.
- Desconecta del trabajo al menos dos horas antes de ir a dormir, evita conflictos, planificaciones y temas que tengan relación con el trabajo que puedan preocuparte.
- Si no consigues dormirte no intentes dar vueltas en la cama, ya que te obsesionarás y conseguirás lo contrario. Levántate, bebe un poco de leche tibia, lee un libro. No enciendas la televisión, el ordenador o el móvil, la luz activará tu cerebro y te resultará más difícil conciliar el sueño.

El insomnio ocasional es un problema cada vez más común entre los españoles. Intenta seguir una rutina del sueño constante cada día para lograr un sueño más saludable y sin interrupciones.

Acerca de ASOCAMA

La Asociación Española de la Cama, **ASOCAMA**, es la asociación de fabricantes de equipos de descanso, nace en 1985 con el objetivo de velar por la calidad y contribuir a la mejora de la cultura del descanso. Esta cultura se basa en que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y, por ello, debemos hacer de esta actividad un momento placentero y reparador. **ASOCAMA** aconseja reemplazar los equipos de descanso antes de los 10 años, ya que factores como el uso y el paso del tiempo merman sus propiedades de firmeza, confort e higiene. www.asocama.es

Para más información:
Ángel Rodríguez
CONFEMETAL – 91 562 55 90
Gabinete de prensa de ASOCAMA
comunicacion@confemetal.es