



Rituales para mejorar el sueño

- **El sueño no es sólo una cuestión de cantidad, sino también de calidad.**
- **Una de cada cinco personas padece insomnio.**
- **ASOCAMA recuerda la importancia de adquirir hábitos saludables.**

Madrid – 14 de octubre de 2015. El descanso, la reparación y el reposo son necesidades básicas del organismo, que debemos por tanto atender debidamente. Sin embargo, para muchos, conciliar el sueño parece ser una tarea difícil de llevar a cabo.

Según un estudio realizado por investigadores del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, en colaboración con la Escuela de Medicina de Stanford (Estados Unidos), uno de cada cinco españoles padece insomnio. Además, dicho estudio revela que se trata de un problema que aumenta con la edad.

Para tratar la falta de sueño, se recomienda hablar con el médico para determinar cuáles son las causas. Pero también es importante adquirir hábitos saludables, ya que éstos tienen un resultado más efectivo que el consumo de medicamentos y resultan menos dañinos para el organismo

ASOCAMA, a través de su página web (www.asocama.es), ofrece consejos para poder dormir mejor y disfrutar de los beneficios de un correcto descanso. Entre otros, te proponemos los siguientes:

- **Realiza algo de ejercicio durante el día.** Gasta tu energía durante el día y estarás listo para dormir mejor.
- **Mantén un horario fijo para dormir.**
- **Come algo ligero antes de dormir** y renuncia a los alimentos grasos o de carbohidratos, ya que éstos pueden perturbar tu metabolismo, dificultando la digestión y haciendo que conciliar el sueño sea una misión imposible.
- **Toma una ducha o baño caliente** antes de acostarte. Alivia los dolores y relaja los músculos.

- **Apaga la luz y los aparatos eléctricos que hagan ruido.** Dormir en silencio y en oscuridad ayuda a estimular la producción natural de melatonina, “somnífero natural”.
- **Utiliza técnicas de relajación.** Despejar la mente permite quedarse dormido más fácilmente.
- **Invierte en una buena cama (colchón, base y almohada).** Contar con la cama adecuada es fundamental para asegurarte un buen descanso.
Recuerda probar en la tienda el colchón para encontrar la firmeza adecuada y confía solo en marcas conocidas.
La almohada es importante, ya que debe mantener tu columna en posición recta mientras duermes; y la base debe ser la recomendada por el fabricante del colchón que elijas.

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