

## ¿Por qué el insomnio es el problema común de la sociedad?

**Insomnio es uno de los problemas más frecuentes que se puede encontrar en la sociedad actual. Las causas de tal hecho pueden ser muy diversas y se deben tratar de raíz. Existen métodos y remedios para aliviarlo, por ello Spainfy comparte consejos prácticos para ello**

¿Que es el insomnio?

Insomnio es considerado como un trastorno de sueño, que mayoría de las personas han sufrido alguna vez. En otras palabras, es la incapacidad de conseguir dormir o tener un descanso de calidad. Existen diversos tipos de insomnio

- Insomnio de inicio: problemas para conciliar el sueño en menos de 30 minutos.

- Insomnio de mantenimiento: problemas para mantener el sueño de calidad, produciéndose interrupciones nocturnas de más de 30 minutos de duración.

Los efectos del insomnio son variados y afectan de manera diferente a cada individuo. En rasgos generales afecta de modo negativo a todos los ámbitos personales. El número de horas de sueño necesarias es variado según cada persona, aunque la media diaria es de 7 horas y media, existe un rango que oscila entre 4 ("poco dormidores") a 10 horas ("grandes dormidores"), considerándose estos valores dentro de la normalidad.

¿Qué problemas puede ocasionar el insomnio?

El insomnio como se ha definido antes es la falta de horas de sueño, las consecuencias de tal hecho se reflejan en el día a día de las personas. No descansar de manera adecuada durante las noches tiene consecuencias directas sobre rendimiento tanto físico como emocional.

Entre los principales efectos de la falta de sueño se encuentran:

Agotamiento y malestar general.

Angustia, depresión e irritabilidad.

Cambios de humor.

Disminución de la capacidad de atención.

Deterioro de la respuesta motora.

Retraso en la capacidad de reacción ante estímulos.

Empeoramiento de la memoria.

Posibilidad de desarrollo de cambios sensoriales como la reducción del campo visual o la ralentización del habla.

Deterioro de determinadas funciones cerebrales, como la flexibilidad y la originalidad de pensamiento o perspicacia.

Las consecuencias del insomnio repercuten negativamente en el rendimiento de las tareas diarias, así como disminuyen la calidad de vida y la salud de los afectados.

Además, la falta de sueño de manera continuada está relacionada con el desarrollo de ciertas enfermedades o patologías. También puede causar situaciones de riesgo como somnolencia al volante o caídas practicando deporte o trabajando en determinadas situaciones laborales.

Consejos para prevenir o reducir el insomnio

- Se recomienda realizar un seguimiento.

Es aconsejable llevar un control de las horas que duerme una persona, registrar las horas cuando se desvela y controlar los síntomas que presenta. Dicho control puede ayudar a identificar las costumbres o actividades que causan tal problema.

- Implantar una rutina saludable.

Se recomienda implantar una actividad que fomente el estado de tranquilidad antes de ir a la cama, evitando horas de televisión o navegar en dispositivos electrónicos. Por otro lado, se debe fijar una hora aproximada para ir a la cama, evitar forzar la mente antes de dormir, en lugar de ello se recomienda un baño relajante o ducha caliente.

- Controlar la alimentación.

Entre uno de los factores más importantes es la alimentación. Para disfrutar de un descanso de calidad

se debe evitar cenas copiosas de digestión pesada, tomar infusiones naturales como variedad de manzanillas o valeriana. Gran variedad de productos se puede localizar en la tienda Natura Club Shop junto con otros artículos naturales y alternativas de cenas ligeras.

- Destinar la cama exclusivamente para dormir.

Se recomienda tener un lugar exclusivo para dormir, destinar la cama exclusivamente para descansar. Se debe buscar otro lugar para descansar o leer que no sea para dormir. Se debe inspeccionar la cama y el colchón que sea adecuado para el descanso al igual que las sábanas no deben llevar mucho suavizante ni olores fuertes. Se recomienda airear la habitación todas las mañanas.

- Realizar ejercicios físicos durante la jornada.

Incluir actividades físicas en la rutina diaria, alivia el insomnio de manera inmediata además de mejorar la calidad del sueño. Se recomienda realizar ejercicio físico tres horas antes de ir a la cama para que el cuerpo se relaje físicamente.

- Se debe destinar menos tiempo a las siestas.

Según diversos informes, las siestas no deben durar más de 10 o 20 minutos. Se recomienda realizar dicho descanso antes de las 16:00. Pueden ser de gran ayuda las técnicas de relajación tales como meditación, técnicas de respiración o la relajación progresiva, suelen dar buenos resultados.

Estos son consejos y recomendaciones que trae Spainfy para un descanso de calidad, no obstante, en el caso de que el insomnio se convierte en algo rutinario, se aconseja acudir al especialista debido a que puede ser provocado por múltiples factores. Entre los remedios y tratamientos naturales se encuentra melatonina, valeriana y lúpulo.

**Datos de contacto:**

ALVARO GORDO

951650484

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>