

Variaciones de tensión arterial, insomnio y cansancio, efectos del verano en la salud, según AORA Health

La prevención y los hábitos saludables son los principales aliados para evitar estos síntomas y problemas de salud más graves como la deshidratación, problemas gástricos o incluso golpes de calor

La llegada del verano puede conllevar algunos síntomas no deseados, derivados, fundamentalmente, de las altas temperaturas y la variación en los hábitos.

El calor provoca, en muchas personas, una importante sensación de cansancio, incrementado por el cambio de horarios y la falta de sueño. Por otro lado, la tensión arterial puede ser más baja que en las épocas de clima más fresco, por el efecto vasodilatador que tienen las temperaturas altas. Los desplazamientos a zonas de costa también pueden provocar este efecto, debido a la altitud respecto del nivel del mar.

A estos efectos puede unirse el llamado 'insomnio ambiental', derivado de los hábitos menos sanos, el calor y el mayor número de horas de luz al día. La melatonina es segregada por el organismo cuando hay poca luz, por lo que, en verano, los niveles de esta hormona disminuyen. Este problema de insomnio puede derivar en síntomas como las cefaleas y las migrañas.

La prevención y los hábitos saludables son los principales aliados para evitar todos estos efectos negativos del calor, así como suplementar el organismo con aquellas sustancias necesarias para normalizar sus funciones. En primer lugar, es fundamental mantener una hidratación apropiada y abundante, además, mantener una actividad física adecuada, pero a primera hora de la mañana o a última de la tarde para evitar los momentos de mayor temperatura. Por otro lado, evitar sustancias nocivas como el alcohol o el tabaco y los excesos de sal son fundamentales para frenar los problemas de salud.

Un importante apoyo es añadir suplementos de melatonina, para descansar mejor, magnesio y vitamina B6 para aportar energía extra y un mejor funcionamiento del organismo.

AORA Health, laboratorio farmacéutico español especializado en la creación de nutracéuticos de alto valor, combina moléculas bioactivas de sustancias como el Superóxido Dismutasa (SOD), Resveratrol biodisponible y AMLA en cantidades específicas, combinadas con moléculas de azafrán, Rodiola y Witania, junto con Magnesio y Vitamina B6. Estos componentes facilitan la obtención de energía, mejoran el rendimiento físico y mental, además de tener un efecto anti-ansiedad.

Por otro lado, estos componentes unidos a la Amapola Califórnica, Melatonina y Parsiflora ayudan a conciliar el sueño, aportando un importante efecto antioxidante.

AORA Health ha combinado todos estos elementos en sus nutracéuticos AORA Día y AORA Noche, productos cuyos resultados cuentan con el aval científico de diversos estudios clínicos.

Según Gonzalo Peñaranda, CEO de AORA Health: "Queremos mejorar la vida de las personas según sus necesidades y circunstancias y, para ello, invertir en aquello que nos ayuda a alcanzar el mayor bienestar posible es invertir en salud, tanto en el presente, como para el futuro. En AORA Health no curamos enfermedades, sino que, con nuestros nutracéuticos de alto valor, testados científicamente, las personas invierten en una vida saludable y en prevención".

Datos de contacto:

Noelia Perlacia
915191005

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Farmacia](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>