

Guía

Hábitos de sueño

Zzz...



-Heel

Sleepeel

¿Cómo cambia el sueño a lo largo de nuestra vida?



Esa es la media de tiempo que una persona pasa durmiendo.

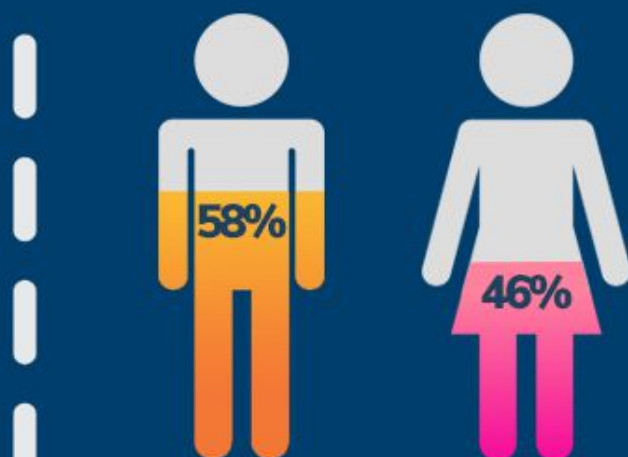
La necesidad de sueño **cambia en cada persona** y **varía a lo largo de la vida**.



De personas **mayores de 65 años** consigue dormir de seguido durante toda la noche



De las personas de entre **25 y 34 años** se despiertan a lo largo de la noche



Los hombres tienen un sueño más seguido que las mujeres



Se ve afectada por **trastornos del sueño**, uno de los problemas de salud más comunes.

TIPS

Zzz...

antes de dormir

Elimina el consumo de **alcohol, tabaco y cafeína**



Establece una **rutina de sueño**: acostarse y levantarse cada día a la misma hora



No utilices **pantallas** en las 2h previas al sueño



Lo ideal es **cenar**, como mínimo, 2h antes de irte a dormir



Realiza **ejercicio físico** 1h al día, pero evitándolo al menos 3h antes de ir a dormir

Beneficios de dormir bien



Tener una **buena higiene del sueño** puede ayudar a tener un sueño más reparador, lo cual trae consigo múltiples **beneficios y mejoras**.



Creatividad



Rendimiento



Atención



Memoria



Energía

-Heel

Sleepeel®

¿Cuáles son las mejores posturas para dormir?



Uno de los factores que más influye en la **calidad del descanso** es la postura que se adopta al dormir. Una **mala postura puede perjudicar tu salud**, generando dolores de espalda, de cuello, de cabeza, fatiga, etc.



POSTURAS CORRECTAS



BOCA ARRIBA

Recomendable para prevenir y evitar dolores de cuello y espalda.



POSTURAS INCORRECTAS



BOCA ABAJO

Provoca dolor de cuello y espalda, acumulando mucha tensión sobre cervicales y articulaciones.



DE LADO

Recomendable para evitar los problemas de espalda.



POSICIÓN FETAL

Puede generar molestias en el cuello y en la espalda.

¿Qué tomar para combatir el insomnio?



Si tienes **buenos hábitos** pero se padecen alteraciones de sueño se puede recurrir al uso de algunos compuestos.



Se pueden usar píldoras que contengan **melatonina**, una sustancia que nuestro cuerpo produce de **forma natural** y que regula los ciclos de **sueño-vigilia**.

Otras soluciones derivadas de algunas plantas son la **pasiflora**, **valeriana** o **melisa**, también muy apreciadas por su facilidad de uso y eficacia.



-Heel

Sleepeel



Sleepeel[®]

¿Sigues despierto?

www.sleepeel.heel.es

-Heel

www.heel.es

C/ Madroño, s/n
Polígono La Mina
28770 Colmenar Viejo, Madrid
Tel: 91 847 39 10

@HeelSpain

