

El descanso, la receta infalible para mejorar la salud, según Global Social

Desde que el hombre es hombre siempre se ha relacionado el descanso con una de las mejores formas de recuperarse de las enfermedades o mal estar de cualquier tipo, ya sea físico o mental

Dado el tipo de vida más ajetreado que se suele llevar es común no dar la importancia suficiente al descanso del cuerpo y éste es un factor vital para la salud y bienestar general.

Durante el descanso, el cuerpo recupera energía en diferentes fases durante el ciclo de descanso. Sin embargo para que el descanso se aplique de forma efectiva es necesario que el cuerpo tenga un lugar cómodo donde reposar y descansar. Si se padece alguna lesión, el contar con una cama articulada eléctrica será de gran ayuda tanto para acostarse, levantarse como reclinarse.

Estas fases del descanso tienen numerosos beneficios internos como la reparación de tejidos, la segregación de la hormona del crecimiento, la memoria mejora, la presión sanguínea baja, así como la inflamación en el cuerpo se reduce provocando que se tenga más energía y mejor humor.

Sin interrupciones durante el descanso

La recomendación por la OMS para un adulto es dormir entre 7 y 8 horas diarias. Durante estas horas de sueño se debe evitar interrupciones en la medida de lo posible. En el caso de personas que sufran incontinencia es recomendable usar pañales o empapadores los cuales serán de gran ayuda para mantener el sueño.

Movilidad y descanso unidos de la mano

El descanso puede al mismo tiempo conseguirse durante el día mediante el uso de diferentes soluciones que ayuden también en la movilidad, como por ejemplo una silla de ruedas eléctrica que aporta comodidad y descanso a partes iguales.

Cuando el cuerpo no descansa aparecen los efectos más comunes e inmediatos ya que la falta de descanso o sueño tiene un impacto directo en el sistema inmunológico. Éste se debilita y produce enfermedades afectando negativamente en el humor.

Por ello, gracias al descanso la gran mayoría de enfermedades más comunes pueden evitarse beneficiando por tanto a la salud, el bienestar el cual se reflejará en el humor y en la motivación.

Datos de contacto:

Global Social
900670222

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>