

## **El sueño, asignatura pendiente de los españoles en 2018, según Ahorrando**

**Si hay algo que todos los organismos relacionados con la salud recomiendan como base de un estilo de vida saludable es el descanso. Sin embargo, se ha demostrado que en España, este no es de calidad**

Recientes encuestas realizadas a diferentes sectores de la población, han revelado que la calidad del sueño de los españoles no es la que debiera. Algo que tiene un impacto directo en el rendimiento diario así como en las relaciones interpersonales. Por lo que se debe empezar a cuidar mucho más este aspecto de la vida.

Las 3 pautas básicas para conseguir un sueño reparador y de calidad

Cuando se quiere lograr un sueño reparador, el primer factor que tiene que tenerse en cuenta es la cantidad de horas dormidas. Si bien es cierto que cada persona necesitará una cantidad concreta como consecuencia de su propio organismo y de su actividad diaria, no es menos cierto que entre 6 y 8 horas se podría situar una media aceptable.

Asimismo hay que crear una pequeña rutina en los momentos previos a acostarse. De esta manera lo que se pretende es que el organismo vaya tomando conciencia de que la hora de dormir se acerca y vaya preparando sus biorritmos para ello.

Otro aspecto que se ha demostrado que no se cuida lo suficiente es la calidad del colchón. Empresas como Ahorrando, que trabajan tanto con canapés como con colchones Pikolín, están poniendo todo de su parte para que cualquier persona, independientemente del presupuesto, pueda tener acceso a los elementos necesarios para tener un sueño de calidad.

Y es que, esto debe verse como una inversión en salud. No en vano, se sabe que de media se permanece un tercio de la vida dormido. ¿Cómo no dar la relevancia que se merece a esta actividad, la cual, por cierto, es la responsable de que se pueda rendir más y se puedan prevenir algunas enfermedades?

### **Datos de contacto:**

Ahorrando.com

Compra Inteligente sin intermediarios.

916709030

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>