

Instituto Europeo del Sueño recuerda la necesidad de reducir el estrés para garantizar un buen descanso

El estrés y la ansiedad son dos factores claves en el origen de gran parte de los trastornos del sueño que existen, por lo que conviene tratarlos desde sus primeros indicios para asegurar un descanso de calidad

Instituto Europeo del Sueño apunta a estos problemas como las principales causas de aquellos trastornos que impiden un correcto descanso, lo cual se refleja en la actividad diaria y, por tanto, en un menor rendimiento laboral.

La actividad cognitiva y fisiológica relacionada con esta angustia hace que su padecimiento esté en una relación muy estrecha; es más, se considera que el estrés y la ansiedad desempeña una doble función, ya que puede ser tanto causa como consecuencia de problemas como el insomnio.

Así, el estrés actúa en el organismo como un encadenamiento de factores biológicos desde el punto de vista hormonal y neuronal que propician la segregación de prolactina y serotonina, que se relacionan con la regulación de ciclos de sueño, y aumento de los niveles de cortisol, el cual inhibe y elimina el sueño.

Por tanto, los especialistas recomiendan intentar alejarse de las situaciones que generan estrés y ansiedad en las personas, puesto que hace más probable el padecimiento de patologías relacionadas con el descanso.

Este factor emocional supone una de las causas más usuales de la aparición de insomnio, por lo que hay que estar atento para prevenirlo o tratarlo en caso de que se manifieste con mayor intensidad.

Algunas de las señales que dejan clara la aparición del estrés son la dificultad para desconectar de las preocupaciones diarias, cierta tensión muscular y un ritmo cardíaco más acelerado.

Recomendaciones para tratar el estrés y la ansiedad

A continuación, se exponen diferentes medidas para tratar de eliminar el estrés y la ansiedad que puede entorpecer la conciliación de un sueño reparador:

Ejercicio: hacer deporte con frecuencia logra una liberación de sustancias químicas en el cerebro que garantizan el bienestar, aliviando los efectos del estrés.

Alimentación: una rutina de comidas equilibrada y regular es una alternativa eficaz para acabar con el estrés.

Técnicas de relajación: la meditación y ciertas medidas de respiración profunda y relajada contribuyen

a un buen estado del organismo.

Una mayor apuesta por el ocio: reuniones familiares y de amigos con el fin de pasarlo bien siempre es una solución idónea para acabar con el estrés.

Instituto Europeo del Sueño cuenta con un equipo de profesionales y las mejores técnicas para tratar los trastornos del sueño que más influyen en las personas, garantizando siempre la búsqueda del mejor descanso.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

+34 91 34 54 129

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>