

La crioterapia, método cada vez más empleado por las personas con insomnio, asegura Cryosense

Los trastornos del sueño son problemas que pueden afectar sobremanera a quienes lo padecen en el desarrollo de su día a día y, en busca de una solución efectiva, cada vez más personas acuden a las máquinas de crioterapia para conseguir un mejor descanso, según apuntan desde Cryosense

Desde que hace años comenzara el boom de las cabinas de criosauna, no se han dejado de conocer nuevos beneficios en la salud de las personas; uno de los que están más de actualidad son los efectos que consigue la aplicación de frío extremo para acabar con los trastornos del sueño, como puede ser el insomnio, el más frecuente dentro de este ámbito.

Cryosense.de es la marca líder en el abastecimiento de máquinas de crioterapia a nivel mundial y aseguran que se ha dado un incremento considerable de usuarios que apuntan al insomnio como el motivo por el que recurren a esta técnica, conocedores de los beneficios que aporta para corregir este problema.

Cómo acabar con el insomnio mediante sesiones de crioterapia

La crioterapia, que consiste en la exposición de la persona a nitrógeno líquido en vapor a temperaturas de hasta -196°C durante un corto periodo de tiempo de unos 2-3 minutos, supone un método complementario al que se haya recetado por parte de los especialistas en trastornos del sueño, que puede incidir de dos formas para ayudar a la persona afectada:

De manera directa, regulando la actividad central.

De manera indirecta, eliminando el dolor que provoca esta situación.

Los expertos han demostrado tras numerosas pruebas que, tras una semana de tratamiento diario, se logra una mejora significativa del sueño y, por tanto, de la calidad de vida de quien sufre este problema.

Una de las patologías que suele ir asociada al insomnio es el estrés, un problema al que ataca la crioterapia, puesto que consigue una liberación de endorfinas, un fenómeno que aumenta el nivel de energía y, a la vez, está comprobado que reduce los índices de estrés, ansiedad o depresión que puedan ser causa o consecuencia de los trastornos del sueño.

Las sesiones de crioterapias, complementadas con tratamiento farmacológico, el uso de técnicas de relajación o de terapia conductual, obtienen los resultados deseados por aquellos que padecen insomnio y les cuesta conciliar el sueño.

Cryosense es una firma de referencia, con presencia en numerosos países del planeta abasteciendo el mejor servicio de crioterapia a todos aquellos que desean mejorar su calidad de vida desde distintos niveles.

Datos de contacto:

Cryosense
911 59 27 16

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

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>