

## **Los 5 hábitos que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño**

**La falta de sueño puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. En el Día Mundial del Sueño, AORA Health recomienda cambiar los hábitos que afectan negativamente al sueño, como consumir cafeína y alcohol, utilizar dispositivos electrónicos o realizar cenas pesadas**

La información actual sobre la calidad del sueño de los españoles es alarmante. Según datos de la Sociedad Española del Sueño, uno de cada tres españoles sufre insomnio y tiene problemas para mantener el sueño durante la noche. Este hecho provoca problemas de somnolencia excesiva durante el día, lo que afecta a la calidad de vida y a la capacidad de realizar las tareas diarias, pero, además, puede provocar importantes riesgos para la salud.

Por un lado, en cuanto a los problemas que provoca en el organismo, la falta de sueño o un sueño inadecuado está relacionado con mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, problemas cardíacos y obesidad. Además, puede afectar al sistema inmunológico, debilitándolo y haciendo que sea más difícil combatir las infecciones.

Por otro lado, en cuanto a los riesgos para la función cognitiva y el estado mental, la falta de sueño puede aumentar la irritabilidad, la ansiedad y la depresión, además de afectar al rendimiento cognitivo y la memoria a corto plazo.

En el Día Mundial del Sueño, el laboratorio español, AORA Health, especializado en nutracéuticos de alto valor, recomienda cambiar ciertos hábitos que influyen negativamente en la calidad del sueño y adoptar hábitos saludables.

En primer lugar, es bueno establecer una rutina, con horarios fijos, para regular el reloj interno del cuerpo. En segundo lugar, es necesario crear un ambiente adecuado: la habitación debe estar oscura, fresca, silenciosa y cómoda para promover el sueño y, por supuesto, contar con un colchón y una almohada adecuados. En tercer lugar, es importante evitar hábitos nocivos como el consumo de cafeína y de alcohol y las cenas muy pesadas. En cuarto lugar, realizar una actividad física apropiada, según las características de cada persona, ayuda a mejorar la calidad del sueño, pero, evitando hacer ejercicio intenso antes de dormir, ya que produce el efecto contrario. En quinto lugar, intentar reducir el estrés antes de dormir con técnicas como la meditación o la respiración profunda. Por último, evitar el uso de dispositivos electrónicos, ya que la luz emitida puede interferir con el sueño.

Por otro lado, el uso de productos naturales para dormir, puede ser una ayuda eficaz, siempre que no existan problemas médicos asociados al insomnio.

AORA Health ha desarrollado una solución natural, diseñada para combatir los problemas del sueño,

con una fórmula de última generación, que ayuda a dormir de forma profunda y a equilibrar y reparar el organismo y la mente, mientras se descansa. Además, durante el día, esta fórmula aporta un potente efecto antioxidante y regenerador celular antiedad.

AORA Noche, combina el Azafrán, la Amapola de California, la Vitamina B6 y la Pasiflora para modular la reacción cerebral ante situaciones de estrés y ansiedad, aportando un efecto antioxidante secundario y la recaptación de serotonina, así como la biosíntesis de neurotransmisores.

Por otro lado, combina Melatonina, Pasiflora y Amapola de Califórnica para ayudar a conciliar el sueño, regular su ciclo y aportar un efecto sedante. Por último, la combinación de Azafrán, Phyllanthus emblica (AMLA), Superóxido dismutasa (SOD) y Resveratrol producen un efecto antioxidante primario y secundario.

Según Gonzalo Peñaranda, CEO de AORA Health: "Nuestro compromiso es ayudar a las personas a mejorar su bienestar. El sueño es una función vital para nuestra salud, ya que, durante el sueño, generamos anticuerpos, se reparan nuestras células y expulsamos toxinas, entre otras funciones básicas necesarias para nuestro organismo y para poder realizar todas nuestras actividades del día a día".

**Datos de contacto:**

Noelia Perlacia  
915 191 005

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>