

Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave

Según la SEN (Sociedad Española de Neurología) más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber conseguido un sueño reparador. De hecho, afirman que entre el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10-15% insomnio crónico. Desde Cuure alertan que el estilo de vida, la ansiedad y las preocupaciones, además de algunas patologías como la insuficiencia cardíaca, son algunos de los factores que pueden causar insomnio

El descanso de calidad sigue siendo una asignatura pendiente para gran parte de los españoles. Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o comienzan el día cansados. Hábitos de vida poco saludables, la incertidumbre, el estrés o la ansiedad se asocian directamente con el hecho de padecer una mala calidad del sueño.

El alto porcentaje de personas que no consiguen dormir bien podría verse reducido de forma significativa si se tomaran las medidas oportunas como llevar a cabo un cambio en el estilo de vida o, también, consumir suplementos enfocados a paliar este problema como es la melatonina, las vitaminas B1, B6 y B12 o el L-Triptófano.

Soluciones para mejorar la calidad y combatir los trastornos del sueño:

Para conseguir un sueño reparador, Cuure, compañía de suplementos nutricionales ultrapersonalizados y 100% naturales, ha desarrollado su "Concentrado Nocturno". Se trata de un complemento nutricional cuya forma galénica líquida contribuye a una acción rápida. Además, no contiene gluten, ni lactosa, ni azúcar, ni soja y que, además, es apto para veganos. Su composición está basada en:

Melatonina, hormona que reduce los trastornos del sueño, tales como el insomnio y el síndrome de retraso de la fase de sueño

Extracto de lúpulo, conocido por su capacidad de reducir el estrés y la ansiedad

GABA, un neurotransmisor que inhibe la actividad neuronal y juega un papel crucial en la gestión de la ansiedad lo que favorece la relajación y un sueño reparador

Vitaminas B1, B6 y B12, que cumplen una función importante en el metabolismo para regular el estado de ánimo e inducir el sueño

Desde la compañía se recomienda su consumo de forma ocasional sin exceder la dosis de 1 ml al día.

Decálogo del 'Bello Durmiente':

Cenar algo ligero y de fácil digestión (entre 2 y 3 horas antes de acostarse)
Practicar ejercicios de respiración o meditación
Acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana
Crear una rutina antes de dormir como leer un libro o escuchar música relajante, tomar una ducha caliente o beber un vaso de leche tibia
Evitar la ingesta de estimulantes después de las 16:00h como la cafeína
Mantener la habitación fresca, oscura y silenciosa
Evitar el uso de dispositivos móviles una hora antes de dormir ya que la luz azul activa las neuronas
Controlar las preocupaciones. Mejor escribirlas en un papel y pensar en ellas a la mañana siguiente
Evitar la siesta
Si no es posible conciliar el sueño después de 20 minutos, levantarse y hacer alguna actividad relajante

De cualquier modo, los expertos de Cuure recomiendan siempre consultar a un médico o profesional de la salud si se padecen problemas de sueño persistentes.

Datos de contacto:

Elsa Lantigua González
Gabinete de Prensa de Cuure
620986728

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>