

Una buena calidad de vida depende mucho de un descanso reparador, según Instituto Europeo del Sueño

Los expertos de Instituto Europeo del Sueño insisten en la vital importancia que tiene un descanso completo para desempeñar un rendimiento óptimo en el día a día y que esto redunde en una máxima calidad de vida a distintos niveles, tanto personal como social y laboral

Una de las grandes preocupaciones de estudiantes y trabajadores es no tener una productividad a la altura de sus obligaciones; uno de los factores que puede mermar su desempeño diario es, sin duda, una mala calidad del sueño.

Un descanso reparador no solo depende de la cantidad de horas que se duerma sino que también influye la calidad del mismo; por ello, los expertos coinciden en que si se nota alguna señal de dificultad para dormir, se acuda inmediatamente a una clínica del sueño, donde diagnosticarán y sugerirán los mejores tratamientos para proporcionar al paciente la capacidad de descansar con todas las garantías.

Los expertos de esta institución han destacado que uno de los períodos que más se han notado grandes problemas en este sentido ha sido el confinamiento, que ha disparado las consultas relacionadas con problemas del sueño, en busca de mejorar el día a día de aquellas personas que alegaban no poder pegar ojo.

La calidad del sueño, subestimada

Una de las grandes preocupaciones de los expertos en los estudios del descanso es, precisamente, la poca importancia que le da a este hecho gran parte de la población.

Por ello, todos ellos coinciden en la necesidad de contar con un grupo de especialistas en esta materia en caso de que se comience a notar alguna dificultad para conciliar un sueño realmente reparador, que realice un estudio exhaustivo para determinar el estado inicial del paciente y determine las medidas más adecuadas para tratar el problema en cuestión.

Instituto Europeo del Sueño, la solución

Instituto Europeo del Sueño es una clínica del sueño líder en esta especialidad, ofreciendo diagnósticos y tratamientos de última generación.

Su amplia experiencia les ha conducido al liderazgo en investigación clínica, gracias a su equipo multidisciplinar de alto rendimiento.

En caso de sufrir alguna dificultad para conciliar el sueño, lo mejor es acudir a este centro, donde se combinan las atenciones médicas con las investigaciones más sofisticadas.

Más de un millar de personas pasan cada año por sus instalaciones para disfrutar de un criterio totalmente profesional y riguroso, avalado por más de 20 años de experiencia en los mejores centros de Europa y Estados Unidos, para garantizar una máxima calidad de vida y un rendimiento óptimo de todas aquellas personas que lo necesitan.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

(+56) 2 2596 2480

Nota de prensa publicada en: [Santiago de Chile](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>