

## Uno de cada tres españoles tiene problemas de sueño

**A pesar de ser uno de los elementos más importantes para la vida son pocos los que se toman en serio este trastorno a la hora de tomar soluciones y con resignación, aprenden a convivir con él. Al margen de los tratamientos médicos para solucionar las alteraciones del sueño existen tecnologías alternativas que ayudan a superar este problema tan extendido. El sistema de sueño de Nikken está considerado como uno de los avances más revolucionarios para mejorar el sueño al alcance de todo el mundo.**

Un tercio de la población española sufre trastornos del sueño y necesitan tratamiento. Para muchos científicos los problemas de sueño se han convertido en una epidemia global que afecta al 45 % de la población mundial, amenazando su salud y calidad de vida. Un mal, aceptado por millones de personas, que no logran que un tercio de sus vidas, las que dedicamos al sueño, sean un descanso reparador y un momento de recuperación y reparación corporal.

La compañía japonesa Nikken, pionera y líder mundial del sector del bienestar, ofrece uno de los más avanzados sistemas de sueño disponibles en el mercado para mejorar la calidad del sueño. Su tecnología fruto de años de investigación combina diferentes avances que mejoran la calidad del sueño y en muchos casos dan solución a problemas a la hora de dormir que llevan años produciéndose. La tecnología aplicada y los materiales consiguen reproducir fielmente un ambiente natural y un equilibrio que permite crear una atmosfera y una temperatura acorde con las condiciones naturales del cuerpo humano.

Los trastornos del sueño más frecuentes son el insomnio, la apnea, el síndrome de piernas inquietas, el trastorno del sueño REM y las parasomnias como el sonambulismo y las pesadillas. Aunque estos síntomas no son graves en la mayoría de los casos si repercuten negativamente en la vida diaria: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, y dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales.

Buscar una solución en los sistemas de sueño más avanzados puede dar soluciones impensables hace unos pocos años. Su uso permanente ha solucionado de forma fácil e intuitiva y desde la comodidad de la propia casa, muchos problemas de sueño crónicos que habían sido aceptados y dados por insalvables. Miles de personas llevan años incorporándolos a sus dormitorios y han transformado sus camas en lugares de descanso naturales, lo que les ha permitido alcanzar una recuperación física que se había dado por pérdida y una libertad y unas posibilidades ilimitadas.

Para [secretosparaelbienestar.com](https://secretosparaelbienestar.com) muchas personas con problemas a la hora de dormir, en muchos casos desde hace años, pueden solucionar sus problemas de sueño acudiendo a un correcto sistema de sueño que aplique tecnologías naturales y de vanguardia para facilitar el descanso.

---