

## Las mujeres más propensas al insomnio

**El sueño es, sin lugar a dudas, una de las necesidades básicas para la supervivencia. Cualquier desajuste en el mismo trae acarreado determinadas consecuencias en la salud y en la calidad del día a día de nuestras vidas. No depender de una pastilla para conseguir algo tan elemental como dormir debe convertirse en una prioridad. Buscar sistemas naturales de sueño como el equilibrio magnético, utilizado desde hace décadas por Nikken, que durante años millones de personas han utilizado con resultados asombros**

Los efectos del estrés y las exigencias de su propia biología hacen a las mujeres más propensas que los hombres a tener serios problemas para dormir. Aproximadamente se calcula que el insomnio las afecta un 50% más que a los hombres. Los investigadores del sueño apuestan por cambios sencillos en el estilo de vida y por la utilización de sistemas de sueño naturales de forma que se abandone el uso de pastillas para conseguir conciliar el sueño. Los sistemas de sueño basados en la tecnología magnética, en los que Nikken es pionero y líder en el mundo, han demostrado su eficacia en todo tipo de problemas de sueño.

Entre las causas destacadas que avalan el predominio de problemas de sueño en las mujeres en comparación con los hombres destacan:

Sus particularidades biológicas y hormonales. Se inician con la menstruación y continúan con la menopausia, pasando por los embarazos y los post partos.

Su frenética actividad consecuencia de la masiva incorporación al trabajo y el aumento de sus responsabilidades diarias tanto profesional como en la vida del hogar. El exceso de actividad trae como consecuencia el estrés permanente y el consecuente aumento de las preocupaciones que se multiplican, como si de un círculo vicioso se tratase, al no poder conciliar el sueño.

Secretosparaelbienestar.com

---