

Día Mundial del Sueño

El próximo 13 de marzo se celebra el día mundial del sueño. Es una celebración anual en el que se tratan temas relacionados con los trastornos del sueño. Lo mejor para celebrar el día mundial del sueño es llevar a la práctica todos los consejos saludables que se promocionan este día y que deben ser básicos el resto del año. Porque disfrutar de un sueño reparador es una de las claves para mantenernos jóvenes y sanos durante muchos años más.

En el día mundial del sueño se hace especial hincapié en los beneficios que tiene para la salud un sueño de calidad y reparador. Junto a una buena alimentación y el ejercicio, dormir es uno de los pilares de la salud y se convierte en fundamental para sentirse bien. Es cada vez más evidente que nuestra calidad de vida mejoraría sustancialmente si dedicáramos el tiempo suficiente a tener un sueño de calidad.

Los tratamientos habituales para los trastornos del sueño son: medidas de higiene del sueño, las intervenciones psicológicas y las farmacológicas, que incluyen la fitoterapia. Te lo contamos todo en www.sleepel.es