

Curso para farmacéuticos en Madrid

Melatonina: alivia los síntomas del sueño y mejora su calidad

Madrid, abril 2018.- El ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir. Dormir es una actividad necesaria, porque con ella se restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas. Dado que el sueño tiene efectos en todo el organismo, la privación de sueño a largo plazo también tiene efectos negativos a múltiples niveles.

La falta de sueño repercute en el estado vigil del individuo pudiendo producir disminución de la concentración, falta de energía y alteraciones del comportamiento y de las emociones, que repercuten considerablemente en la calidad de vida de quien lo padece. **Una noche aislada** sin dormir tiene poca repercusión para nuestra salud. Al día siguiente estamos cansados y adormilados y tenemos que esforzarnos para atender. El problema surge cuando nos sucede durante varias noches de forma continuada.

Por tanto, la **privación** del sueño tiene múltiples consecuencias para la salud. Y es que, en situaciones patológicas, con un insomnio persistente, se han comprobado alteraciones prácticamente a todos los niveles. Afecta no sólo al Sistema Nervioso Central (SNC), también a nivel del sistema cardiovascular, metabólico... Se pueden producir alteraciones nerviosas como irritabilidad, alteraciones de la memoria, cansancio, baja inmunidad, alteraciones del ritmo cardiaco, etc...

Tratamiento para los trastornos del sueño

La **melatonina** es fundamental para el ritmo circadiano. Por tanto, entre sus funciones destaca que contribuye a "resincronizar" los ritmos circadianos y aliviar los trastornos del sueño, por lo que permite aumentar el tiempo total del mismo y mejorar su calidad, contribuyendo a un descanso nocturno reparador.

Uno de los tratamientos más utilizados en los últimos años, es la melatonina ya que se ha estudiado su uso en distintos tipos de trastornos del sueño.

Heel España: Formación continuada en el COF Madrid

Consciente de los problemas de salud que los trastornos del sueño generan en la población, Laboratorios Heel participa en un curso para farmacéuticos en el Colegio de Farmacéuticos de Madrid, de tres días de duración, en los que se incide, entre otros temas de interés, en cómo la calidad del sueño afecta al buen funcionamiento de todo el organismo, qué consecuencias acarrea para la salud los trastornos del mismo y el tratamiento farmacológico a base de melatonina más efectivo y de recomendación en el mostrador de farmacia.

Sleepeel, ¿sigues despierto?

Sleepeel, de Laboratorios Heel, es un complemento alimenticio cuya presentación es de 30 comprimidos recubiertos, permitiendo la absorción de los principios activos en dos fases: la cobertura, que contiene Melatonina, comienza a absorberse tras la ingesta y se libera rápidamente favoreciendo el inicio del sueño; y el núcleo, que contiene extracto seco de Valeriana, extracto seco de Melisa, Zinc y Vitamina B6, y se van liberando, poco a poco, a lo largo de la noche, y contribuyen a la reducción del cansancio y la fatiga.

Existen dos presentaciones: en gotas y comprimidos para adaptarse mejor a cada perfil de paciente. Más información en www.sleepeel.es o en www.heel.es