

03/Diciembre/12

Datos que te interesan:

Encontraras los mejores tratamientos para combatir el INSOMNIO

INSOMNIO

"Acaba con tus noches de desvelo"

"Acaba con tus noches de desvelo"

El insomnio podría definirse como la incapacidad para conciliar el sueño, o mantenerlo el suficiente tiempo como para que la persona consiga descansar.

Sin embargo, también abarca el despertarse frecuentemente durante la noche y muy temprano por la mañana.

El insomnio puede causar que la persona tenga ojeras, fatiga e irritabilidad. Igualmente, se presenta somnolencia diurna y mala concentración lo cual puede ocasionar graves problemas al manejar coche o diferentes herramientas.



¿Que puede causar el insomnio?

- Algunos antidepresivos, antihipertensivos, corticoides, antihistamínicos y medicamentos para bajar de peso.
- Uso de hipnóticos por mucho tiempo. Su uso prolongado provoca un efecto rebote, provocando insomnio.
- Enfermedades que causan dolor, como la artritis y la fibromialgia.
- Enfermedades que provocan despertares nocturnos como movimientos de las piernas, ronquidos y apneas del sueño, entre otras.



Para mas información
visítanos

Webnode.com.co

RECOMENDACIONES

- Usar tapones para los oídos.
- No beber alcohol.
- **No tomar bebidas con cafeína** Las bebidas con cafeína (café, chocolate o gaseosas con cola) no deben ser tomadas en la tarde y mucho menos en la noche, ya que pueden impedir conciliar el sueño.
- Mantener un horario normal.
- Hacer ejercicios cinco horas antes de dormir
- Evitar comer abundantemente antes de dormir.

01 NOVIEMBRE 2012 (nos encontraremos en CASA CAMPO MARIAS)

El día 01 de noviembre se realizó una demostración para dar a conocer las bondades de estos sencillos procedimientos. Desde las 9 de la mañana hasta las 2 de la tarde nos reuniremos para dar a conocer tratamientos más avanzados para combatir el insomnio.

Se encontrará con nosotros la especialista Rosa Rodríguez dando una charla sobre el insomnio

¡TE ESPERAMOS!

