



Nota de prensa

Establecer hábitos de vida saludables, desconectar de las pantallas y suplementar con melatonina cuando sea necesario, claves para ayudar a conciliar el sueño en el cambio de horario invernal

- Según el STADA Health Report, actualmente un 20% de los españoles afirma tener problemas para conciliar el sueño.
- El cambio de horario invernal puede acentuar los trastornos del sueño, por lo que los expertos recomiendan seguir una serie de pautas para lograr conciliar el sueño durante estos días.
- La melatonina, hormona natural implicada en la regulación de los ciclos de sueño-vigilia, favorece la adaptación del organismo a los cambios de horario, logrando un descanso completo y recuperador.

Sant Just Desvern, 25 de octubre de 2021 – El próximo 30 de octubre se producirá el cambio de hora y dará comienzo el horario de invierno. Los relojes se atrasarán una hora, y aunque tengamos más tiempo para descansar, muchas personas padecen este cambio afectando a la conciliación del sueño.

Según el STADA Health Report, una quinta parte de los españoles (20%) manifiesta tener problemas para dormir, cifra muy por encima del 15 % de la media europea y solo por detrás de Portugal y el Reino Unido (ambos 21%). Además, los españoles han sentido el impacto de la pandemia en su bienestar en mayor medida que los europeos: dos de cada cinco personas (38%) afirman que la pandemia les ha hecho sentir más ansiedad, según recoge dicho estudio anual promovido por STADA y producido por Kantar sobre la visión de los europeos acerca de la salud.

Como el cambio de horario invernal puede acentuar los trastornos del sueño, los expertos recomiendan seguir una serie de pautas para lograr conciliar el sueño durante estos días:



- Establecer una rutina de sueño de entre 7 y 8 horas; teniendo en cuenta la importancia de mantener siempre el mismo horario. Ser constante para reforzar el ciclo de sueño-vigilia del organismo.
- Cuidar la alimentación, evitando acostarse recién cenado, ir a la cama con hambre y sobre todo las comidas pesadas, ya que el organismo tarda más tiempo en digerir los alimentos. Hay alimentos que pueden ayudar a que se descanse mejor como los frutos secos, el pescado azul o las infusiones; sin embargo, hay algunas sustancias, como la nicotina, la cafeína o el alcohol que dificultan la conciliación del sueño.
- Incorporar el ejercicio físico a la rutina diaria también ayudará a un mayor descanso; siempre intentando evitar la práctica de deporte una hora antes de acostarse, para impedir que el cuerpo se mantenga activo.
- Aprender a relajarse. El silencio, mantener una temperatura adecuada de la habitación, evitar el uso de pantallas antes de irnos a dormir -desconectando así de las redes sociales y de la luz azul-, realizar tareas relajantes antes de la hora de acostarte como darse un baño y controlar la entrada de la luz solar, permitirán que descansemos mucho mejor.

Así mismo, los expertos recomiendan valorar la suplementación con melatonina cuando sea necesario. La melatonina, una hormona natural producida por el propio cuerpo e implicada en la regulación de los ciclos de sueño-vigilia, favorece la adaptación del organismo a los cambios de horario, regulando las horas de sueño y del ritmo circadiano hasta lograr un descanso completo y recuperador.

Existen también distintas plantas medicinales para ayudar a combatir el insomnio como la passiflora, que alivia los síntomas de estrés mental y mejora la calidad del sueño; la melissa, que facilita la relajación y actúa de manera efectiva en casos de estrés; el espino blanco que actúa como regulador del ritmo cardíaco y ejerce una acción sedante sobre el sistema nervioso central ayudando a conciliar el sueño; y la valeriana, el



relajante natural más utilizado en la actualidad, que favorece la conciliación de un sueño tranquilo y reparador.

Care+ Sueño Reparador es un complemento alimenticio a base de melatonina y extractos secos de valeriana, passiflora, melissa y espinillo blanco. Gracias a la sinergia de sus cinco ingredientes, crea una acción combinada para el descanso, actuando en el inicio del sueño, con la melatonina, y durante la noche, con la passiflora, valeriana y melissa.

Acerca de STADA Arzneimittel AG

STADA Arzneimittel AG tiene su sede en Bad Vilbel (Alemania). La estrategia de la compañía se centra en tres pilares: genéricos, especialidades farmacéuticas y productos de Consumer Healthcare sin receta. En el ámbito internacional, STADA Arzneimittel AG comercializa sus productos en unos 120 países. En el ejercicio 2020, STADA registró unas ventas del Grupo de 3.010,3 M€ y unos beneficios ajustados antes de intereses, impuestos, depreciaciones y amortizaciones (EBITDA) de 713,3 M€. A 31 de diciembre de 2020, STADA contaba con 12.301 empleados en todo el mundo.

Información adicional para prensa:

Síntesi / Tarragona, 157 - Torre NN, 4º / 08014 Barcelona – España

Persona de contacto: Silvia Ramon-Cortés / Silvia Egea

Teléfono: +34 699 080 487 / +34 676 91 23 39

E-Mail: silviarc@sintesi.cat / segeabas@sintesi.es

Laboratorio STADA, S.L.U. / Frederic Mompou, 5 / 08960 Sant Just Desvern – España

Persona de contacto: Esteve Munmany

Teléfono: +34 934 705 761

E-Mail: esteve.munmany@stada.es

O visítanos en Internet en www.stada.es