Apnea del sueño, insomnio y embarazo, las situaciones donde más influyen la postura a la hora de dormir

28/09/2018

Divulgación

La posición de la persona en la cama es un aspecto infravalorado a pesar de que a la hora de dormir son muchos los factores que influyen en la calidad y cantidad de sueño, y hay algunas situaciones especiales donde la postura puede mejorar el sueño o la salud. Según los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la URG-Grupo Lo Monaco hay personas más vulnerables, es decir, aquellas que más les puede afectar en mayor medida la postura a la hora de dormir como las personas que sufren insomnio, embarazas y personas con apnea del sueño. Para el insomnio producido por ansiedad, los expertos recomiendan posturas que no dificulten la entrada de aire como es dormir boca abajo, que puedan agravar la sensación de ahogo, y aumentar más la desazón.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada