# DescanzZza
by Orange

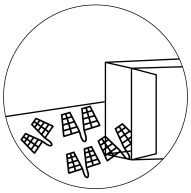
## Disminuir tus ronquidos y mejorar tus noches de sueño

En la mayoría de los casos el ronquido es causado por una entrada muy estrecha en la nariz o el bloqueo de fosas nasales débiles, lo que significa que el aire es insuficiente durante el sueño, de esa manera el mecanismo de autoconservación de nuestro cuerpo nos obliga a respirar por la boca.

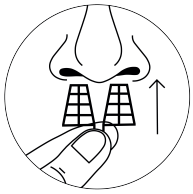
Esto hace que la lengua regrese a la garganta, bloqueando las vías respiratorias, lo que produce una vibración localizada en el tejido que ronca.

DescanzZza ayuda porque fue diseñado para expandir las fosas nasales para un flujo de aire máximo que mejora la respiración, ronquidos y consecuentemente el sueño.

## Cómo usar:

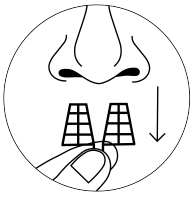


**Paso 1:** Abra la caja y retire el estuche que contiene 4 dilatadores nasales:
• 2 en material duro: talla M (mediano) y L (grande)
• 2 en material blando: M (mediano) y L (grande)
Elija el dilatador de tu preferencia.

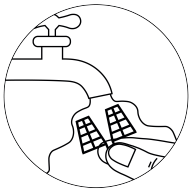


**Paso 2:** Inserta suavemente en la nariz al momento de dormir (Prueba los diferentes tamaños para comprobar cual se acopla mejor).

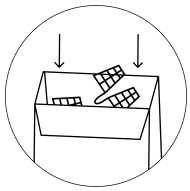
**Paso 3:** Ten una buena noche de sueño con **DescanzZza...**



**Paso 4:** Retira el dilatador de las fosas nasales al despertar.



**Paso 5:** Lava con agua tibia y jabón después de cada uso.



**Paso 6:** Guarda el dilatador nasal en el estuche proporcionado y este a su vez en un lugar limpio y seco.

**Paso 7:** Desechálo una vez que cambie de color transparente a amarillo o después de una semana de uso.

**Precauciones:** Manténgase fuera del alcance de los niños.
No use el mismo dilatador por más de una semana por razones de higiene.

# Sigue nuestros consejos y duerme bien

## ¡Acuéstate y despierta siempre a la misma hora!

Tengas siempre una misma hora de dormir todos los días, eso significa ir a la cama y despertar a la misma hora todos los días. Cuando el sueño tiene un ritmo regular, tu reloj biológico estará sincronizado y todas las demás funciones corporales serán más amenas, incluindo el sueño.

## Sin cafeína después de las 14 horas

Por qué dejar de consumir cafeína después de las 2 pm me va permitir dormir mejor? ¡Es simple! La cafeína tiene lo que se llama una "vida "promedio" aproximadamente 8 horas, lo que significa que su efecto se va reducir antes que te vayas a dormir

## No consumir alcohol 3 horas antes de acostarte

Los investigadores del sueño creen desde hace años que el alcohol es la medicina del sueño número uno en el mundo. Si observamos los resultados de la encuesta Sleep in America de 2005, encontraremos que el 11% de los encuestados consumía alcohol como medicamento para dormir al menos algunas noches a la semana. Sin embargo, la realidad es que el alcohol no es la respuesta para dormir mejor. Si bien el alcohol puede causar sueño, también afecta el sueño profundo:

1. Evita que alcances las etapas profundas del sueño.
2. Te deshidrata
3. Te despierta en medio de la noche (generalmente para ir al baño)

Beber algunos tragos antes de acostarse aumentará tu sueño NREM (Etapas 1 y 2) y reducirá tu sueño REM. Hay que tomar en cuenta que el sueño REM ayuda a organizar y almacenar tus recuerdos. Muy poco sueño REM puede ser devastador para el cerebro y el cuerpo. Además, el sueño REM es la etapa del sueño en la que se queman la mayor cantidad de calorías. Y el alcohol está lleno de calorías vacías, por lo que beber nunca es una buena idea cuando intentas dormir mejor o perder peso.

## No hagas ejercicios 4 horas antes de acostarte

Nadie diría que el ejercicio no es bueno para ti, muchas personas hacen ejercicio para mejorar el sueño, el ejercicio durante el día te ayudará a conciliar el sueño más rápido y a sumergirte en un sueño más profundo durante un período más prolongado, y también hará que tu cuerpo produzca hormonas de crecimiento, que ayudara a repararte y revitalizarte. Sin embargo, cerca de la hora de acostarte, esto puede ser perjudicial, así que organiza tu día para hacerlo a la hora correcta.

## 15 minutos de luz solar matutina

Asolearse durante 15 minutos todas las mañanas ayuda a regular la producción de melatonina, la hormona del sueño. El reloj biológico interno (el ritmo circadiano) funciona con un horario de 24 horas y funciona mejor cuando está expuesto a un patrón regular de luz y oscuridad.

**Si sigues estos cinco pasos sobre cómo dormir mejor, tendrás un mejor descanso y una mejor salud.**

Fuente / Créditos: Michael J. Breus PHD – sleep doctor https://thesleepdoctor.com/how-to-sleep-better/