



¿Problemas para  
**conciliar el sueño?**



## ALTERACIONES **DEL SUEÑO**

Análisis del biorritmo de  
la melatonina

¿ESTÁS CANSADO TODO EL DÍA POR  
**NO HABER PODIDO CONCILIAR EL SUEÑO LA NOCHE ANTERIOR?**  
¿ARRASTRAS LOS EFECTOS DE  
**NO HABER PODIDO DORMIR DEL TIRÓN?**

**Dormir bien** es uno de los tres pilares fundamentales para gozar de una buena salud, además de una **dieta equilibrada** y **ejercicio regular**. Pero dormir bien es más que dormir las horas recomendadas (entre 7 y 9 para una persona adulta), es que el sueño sea continuo, que no tengamos interrupciones y también que sea profundo para que **realmente sea un sueño reparador**.



Ejercicio regular



Dieta equilibrada



Dormir bien

## Sueño y melatonina

**El sueño es una actividad fundamental y necesaria** para restablecer nuestro equilibrio físico y psicológico básico. Su regulación depende en gran medida de la **producción de melatonina**, una hormona que actúa como inductor del sueño y, además, forma parte del grupo de señales que regulan el ritmo circadiano o ritmo biológico. **Una alteración en su producción puede deberse a factores ambientales** (como la iluminación, las estaciones del año y la temperatura) **o endógenos** (como el estrés y la edad) y su variación puede influir tanto en la cantidad como en la calidad del sueño, por lo que resulta importante normalizar sus niveles.

### LA FALTA DE SUEÑO Y DE MELATONINA PUEDEN AFECTAR A:

- **Nuestra salud:** la melatonina promueve la actividad y el desarrollo de las células inmunitarias. Además, es capaz de neutralizar radicales libres, de activar determinadas enzimas antioxidantes e inhibir otras con acción prooxidante, por lo que es crucial para la prevención del estrés oxidativo y del envejecimiento. Por otro lado, las alteraciones del sueño fomentan el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares o de obesidad, entre otras.
- **Nuestro rendimiento:** la falta de sueño influye en nuestro nivel de concentración, productividad y reflejos, pudiendo causar sensación de fatiga.
- **Nuestro humor:** el cansancio acumulado por la falta de sueño puede provocar mayor irritabilidad o cambios de humor en la persona que lo padece.

---

# Test ALTERACIONES DEL SUEÑO

El Test ALTERACIONES **DEL SUEÑO** es una prueba capaz de determinar los niveles de melatonina en saliva en diferentes momentos de la noche, pudiendo detectar cualquier desviación respecto al nivel normal, tanto en horarios como en intensidad. Con ello, se puede observar si la producción de melatonina es o no suficiente para la conciliación del sueño.

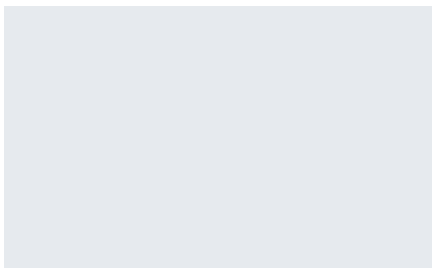
CONOCER SI EXISTE UN  
**DESAJUSTE EN LOS NIVELES DE MELATONINA**  
GUIARÁ LA ACCIÓN TERAPÉUTICA POSTERIOR CON EL FIN DE  
**REAJUSTAR NUESTRO RITMOS BIOLÓGICOS.**

## ¿ES ESTA PRUEBA ADECUADA PARA MÍ?

El test ALTERACIONES **DEL SUEÑO** no requiere de ninguna preparación especial, está indicado para todas aquellas personas que:

- Presenten alteraciones del sueño
- Padezcan turnos rotativos en los horarios de trabajo que provoquen alteraciones del sueño
- Personas con estrés de larga duración, depresión o síndrome de agotamiento profesional
- Personas que viajen frecuentemente (jet-lag)
- Personas que deseen gestionar proactivamente su salud (especialmente a partir de los 40 años)





**PROVEEDOR LÍDER** EN  
SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO  
MÉDICO EN EUROPA.

PRESENTE EN MÁS  
DE **40 PAÍSES** EN 4  
**CONTINENTES.**



MÁS DE **1.000**  
**PROFESIONALES MÉDICOS**  
Y EXPERTOS EN GENÉTICA.

**500 MILLONES** DE  
PRUEBAS AL AÑO.



# SYNLAB

## SOLICITE INFORMACIÓN

900 400 442

[callcenter.iberia@synlab.es](mailto:callcenter.iberia@synlab.es)

 @synlabES

 SYNLAB

 @synlab\_es

 @SYNLAB

[www.synlab.es](http://www.synlab.es)