



¿Cómo el aire que respira afecta su sueño?

Según la Asociación Americana del Sueño, el 30% de los estadounidenses adultos experimentan insomnio a corto plazo. Pero no se estrese, respire hondo y lea cómo no solo la temperatura de su hogar, sino también la calidad del aire interior pueden ayudar a mejorar la calidad de su sueño. A continuación, obtenga además información sobre las soluciones que Lennox tiene para ofrecer.

Relájese un minuto

¿Quién pensó alguna vez que la relajación podría terminar siendo un trabajo tan duro? Si bien puede ser difícil relajarse después de un día agitado, los ejercicios de respiración y la meditación pueden ayudarle a dormir satisfactoriamente. La escritora médica Jennifer Leavitt recomienda una técnica llamada respiración en 3 partes. Primero, cierre los ojos para evitar las distracciones, luego: 1) Inhale profundamente, 2) exhale por completo y, una vez que se haya establecido el patrón, 3) exhale el doble de tiempo que inhala.

Seleccione la temperatura perfecta

SleepScore Labs informa que la mejor temperatura para dormir es entre 60 y 67 grados Fahrenheit. Pero, ¿qué pasa si la temperatura perfecta para un miembro de su hogar no es exactamente ideal para otro? Lennox ofrece esta solución: El sistema™ Ultimate Comfort, que incluye el termostato inteligente

iComfort S30® y la zonificación iHarmony®, permite que cada miembro de la familia tenga un control de temperatura individualizado en su parte del hogar.

Despeja el aire

La falta de sueño también se ha asociado con el polvo y el polen que nos rodea. La revista Allergy, Asthma & Clinical Immunology informa que la rinitis alérgica, una inflamación del interior de la nariz causada por alérgenos, afecta del 10 al 20% de la población mundial y puede resultar en "deterioro de la calidad de vida, el sueño y la productividad relacionados con la salud". Considere el sistema de purificación de aire PureAir™ S de Lennox que elimina más del 99% del virus que causa COVID-19 * del aire **, así como virus, bacterias y esporas de hongos aún más pequeños. Y a diferencia de otros productos de purificación de aire en el mercado, el sistema PureAir™ S no produce ozono como subproducto e incluso trabaja activamente para reducir este irritante pulmonar conocido en el aire de su hogar.

¿Qué tan importante es una buena noche de sueño? Tal vez más importante ahora que nunca. La Asociación Americana del Sueño lo llama una actividad dinámica que puede ayudar al cuerpo a conservar la energía y otros recursos que necesita para combatir las infecciones.

* Eficiencia de eliminación basada en los resultados de pruebas de terceros utilizando bacteriófagos MS-2 (ATCC 15597-B1). Bacterias representativas de partículas del tamaño de un virus como el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. Noviembre 2020.

** Cuando se usa adecuadamente con otras mejores prácticas recomendadas por los CDC y otros, la filtración puede ser parte de un plan para reducir el potencial de transmisión aérea de COVID-19 en interiores.

