

Evitar el ruido cuando dormimos

Escrito por braydenmulgrave - 17/01/2023 20:10

Que tal amigo del foro, espero estén bien todos ustedes. Entre las posibles consecuencias de dormir con ruido y padecer un descanso inadecuado destacamos la somnolencia diurna, las cefaleas, la irritabilidad, así como los trastornos metabólicos, las alteraciones en la regeneración de la piel o los déficit inmunitarios. Es por eso que es muy importante evitar a toda costa el ruido. Llevo más de un mes investigando sobre el acondicionamiento acústico, la cual es una muy buena forma de contar con espacios que evite el ruido que proviene de afuera. Es buen método que podemos contar.

=====