

DORMIR BIEN ES ESENCIAL:

Mientras descansas, tu cuerpo se recupera y tu mente organiza recuerdos y aprendizajes.



El sueño es sin ningún tipo de duda esencial para nuestra salud y bienestar, dado que durante este nuestro cuerpo se recupera y repara, al tiempo que nuestro cerebro procesa la información del día, generando memoria y aprendizaje.

La adecuada calidad de sueño es un agente primordial en la buena salud y el bienestar integral de todos los seres humanos. Las diversas investigaciones comprueban el detrimento de dicha calidad en la población mundial, incluida la colombiana. Una mala calidad de sueño puede tener *consecuencias negativas para nuestra salud*, como la fatiga, el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, existe una directa relación entre la mala calidad de sueño y la generación de enfermedades crónicas de todo tipo, tales como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades neurodegenerativas, trastornos mentales, aumento de accidentalidad, baja capacidad de aprendizaje, disminución de la productividad laboral entre muchas otras alteraciones más.

La calidad del sueño *se puede evaluar de dos maneras* que se complementan entre sí, la de la respuesta subjetiva frente al bienestar obtenido por el descanso, junto a las *tecnologías modernas* como ocurre a nivel particular como los relojes y/o anillos inteligentes o *institucional* mediante la polisomnografía.

Reconociendo entonces que *la calidad de sueño está relacionada con la calidad de vida y buena salud*, es fundamental tener en cuenta muchos factores que interesen en el buen dormir, ayudando a conciliar el sueño, a permanecer dormido y a despertar descansado.



Relojes y/o anillos inteligentes



Polisomnografía

En el dormitorio...

Se ha visto que idealmente se ha de tener un colchón y una almohada confortables, además de contar con que las paredes inducen a la relajación si tienen colores claros y agradables. El ambiente también ha de permanecer en silencio o con música suave de la naturaleza o sonidos indicados para amortiguar ruidos externos, junto a una temperatura confortable, idealmente entre 19 y 21 °C, ya que las temperaturas extremas pueden interrumpir o evitar la conciliación del sueño. También deben evitarse olores fuertes o estimulantes, aunque un pebetero con olor a lavanda o manzanilla puede ser recomendado si se activa previamente, permaneciendo apagado ya para dormir.

Los demás aparatos electrónicos deben permanecer apagados y desconectados y, en caso de tener que cargar baterías, deben conectarse lo más alejado posible de la cabecera o, preferiblemente, afuera de la habitación. Un dodecaedro pentagonal (poliedro regular) en la mesa de noche, así como atomizar Aura Spray (mezcla de esencias de flores) en el dormitorio antes de dormir, pueden favorecer la relajación. Se pueden realizar varias rutinas de relajación antes de ir a la cama o si se despierta en la noche. Entre ellas, ejercicios de respiración como el que se describe a continuación: tomando aire por la nariz y de una manera reposada, se ha de iniciar una respiración donde se respeten los cuatro tiempos: inspiración, pausa, espiración, pausa. De manera gradual, se ha de ir aumentando el tiempo de espiración (botar el aire por la nariz) hasta que, sin cambiar los otros tres tiempos, la salida del aire dure cerca de tres veces más que los demás. Mantener esta estrategia entre 5 y 10 minutos, sin que genere esfuerzo ni fatiga, induce en muchas personas el sueño natural fácilmente.

De ser posible, se puede realizar la respiración 4-7-8 (4 segundos de inhalación, 7 de pausa y 8 de exhalación, con una breve pausa posterior antes de iniciar el nuevo ciclo), que ha demostrado ser útil para conciliar el sueño.

ESENCIAS FLORALES COMO ACOMPAÑAMIENTO AL PROGRAMA

Mezcla floral Dormiyá:

Para recuperar de una manera natural y perdurable el sueño reparador. Para rescatar el beneficio diurno del descanso nocturno placentero. Favorece la memoria, ayuda al metabolismo y para volver a tener energía como beneficio de haber dormido de forma natural.

Dosis Recomendada:

4 gotas de 4 a 6 veces al día durante 3 meses hasta 6 meses. Se toman a lo largo del día y no únicamente en la noche, dado que ayudan a mantener el equilibrio en el ciclo circadiano.



HIGIENE DEL SUEÑO

La **higiene del sueño** es una serie de *hábitos que facilitan el comienzo o el mantenimiento del sueño*, siendo lo primero que se ha de tener en cuenta en las personas que presentan alteraciones del sueño.

A continuación, algunos de los más importantes:

1. En la noche, al momento de dormir, el ambiente debe permanecer oscuro con blackout, evitando filtraciones de luz. La única luz permitida previamente será de color rojo (625 nm a 680 nm) o, en su defecto, una luz cálida, nunca fría, para *evitar la inhibición de la melatonina*. Esta hormona, producida por nuestro cerebro, favorece diversos beneficios: lograr un sueño profundo, prevenir mutaciones celulares que pueden inducir algunos tipos de cáncer, reparar el sistema inmune, entre muchos otros.
2. El ambiente de la habitación también ha de permanecer en silencio o solo con música suave de la naturaleza o los sonidos indicados para amortiguar ruidos externos tales como el ruido blanco o rosa.
3. Procurar una temperatura confortable, idealmente entre 18 y 21 °C, ya que las temperaturas extremas pueden interrumpir o evitar la conciliación del sueño.
4. Deben evitarse olores fuertes o estimulantes, aunque un pebetero con olor a lavanda o manzanilla, o almohadas aromatizadas, puede ser recomendado si se activa previamente, permaneciendo apagado ya para dormir, dejando que su aroma perdure por largo tiempo.
5. Es una opción a veces necesaria el uso de tapaojos, y tapones de oídos, sobre todo cuando se viaja o cuando no se logra mantener las condiciones favorables de oscuridad y silencio.
6. Además de apagar las luces de la casa, también apagar y desconectar equipos de música, computador o televisión, y cualquier tipo de aparatos eléctricos de la habitación creando un ambiente adecuado para descansar.
7. Evitar cobijas eléctricas o con materiales que favorezcan alergias como la lana y las plumas.
8. En caso de despertar en la noche, no exponerse a luces brillantes.
9. No tener un reloj visible ni audible en el dormitorio.
10. Levantarse con el sol o con luces brillantes en la mañana.
11. Es recomendable tener un mismo horario para dormir y levantarse todos los días, incluso los fines de semana.
12. Evitar bebidas alcohólicas o con cafeína cerca de la hora de dormir. Entre las sustancias con cafeína se incluye el café, té, chocolate, algunas gaseosas, algunos medicamentos, etc.
13. Abstenerse de tomar abundante cantidad de líquidos al menos dos horas antes de irse a dormir.



14. Evitar ir a la cama con hambre y no consumir alimentos pesados o en grandes cantidades antes de dormir siendo recomendable al menos espaciar 3 horas desde la última ingesta de comida.
15. Evitar la nicotina en la noche, ya sea en cigarrillos o parches para dejar de fumar.
16. Aunque el ejercicio es un gran aliado de la salud, máxime si se realiza en el horario diurno, no es recomendable realizar ejercicio intenso por lo menos 3 horas antes de irse a dormir, si se recomiendan ejercicios de estiramiento y relajación.
17. Es recomendable no dormir con mascotas, aunque en personas en condición de soledad pueden ser beneficiosas si no alteran el ciclo de sueño.
18. Mantener la nariz y la vía respiratoria destapada cada noche.
19. Es esencial evitar tener actividades en la cama diferentes a dormir o tener relaciones sexuales, tales como: ver televisión, leer, comer, utilizar el computador, hablar por teléfono, etc.
20. Evitar realizar siestas si estas producen que se le dificulte dormir en la noche. Si se realizan siestas han de ser cortas (20-30 minutos), y antes de las 5 pm.
21. Conocer con exactitud los efectos secundarios de los medicamentos que esté tomando, algunos pueden intervenir en el patrón de sueño, para buscar que su profesional de la salud pueda modificar la prescripción.
22. Evitar auto formulación de cualquier medicamento. Muchas veces los trastornos de sueño son el resultado del uso inadecuado de la medicación para favorecer el sueño.
23. Realizar alguna rutina de relajación antes de ir a la cama, o una lectura de libro, apoyado con luz roja o en su defecto cálida.
24. Si se van a utilizar tecnologías tipo celular, tabletas o computador, o incluso ver televisión, es necesario usar gafas bloqueadoras de luz azul (de filtro rojo o naranja), al tiempo que dichas tecnologías también pueden ser activadas con dichos filtros protectores.



EL PROGRAMA CONSTA DE:

El sueño es una función orgánica imprescindible para la salud. En **Siu Tutuava** queremos ayudarlo a disfrutar de un buen dormir y despertarse sintiéndose renovado y listo para empezar un nuevo día.

- a. *Una valoración médica integral con dos controles posteriores*, que incluyen la formulación de esencias florales como apoyo a su terapia para los trastornos de sueño. A estas personas se les evaluará también mediante el “Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)*”.

Adicionalmente se le pedirá de manera diaria el marcar en una gráfica de 5 puntos, con respecto a su línea de base, para continuar durante todo el tiempo del estudio, valorando si es mayor o mejor, igual sin cambios importantes y menor o peor, para valorar los cambios que ocurran a este nivel:

1. Estado de ánimo al despertar.
 2. Vitalidad al despertar y durante el día.
 3. Apetito al despertar.
 4. Claridad mental al despertar.
 5. Periodos de somnolencia durante el día.
- b. Además de la valoración inicial, se realizará una *intervención con un control posterior por un médico acupunturista*, para la ubicación del punto de acupuntura personal específico que restaura el sueño natural, conocido en la literatura como Paoroe. Este punto es considerado como un “punto maravilloso” de acupuntura, cuyo efecto especial es el de recuperar la sensación natural de cansancio que el cuerpo presenta en la vigilia, que es la que motiva de manera directa las ganas de dormir. Esto actúa sobre lo que se conoce como la presión homeostática del sueño para que el cerebro pueda poner a todo el cuerpo en actitud de relajación y disposición a quedarse dormido; al tiempo que disminuye el estado de alerta que mantiene aumentada la latencia del sueño, siendo este el tiempo que tardamos en dormir cuando ya estamos en la cama dispuestos a hacerlo, algo característico de larga duración en el insomnio de conciliación entre otros.
 - c. *Dos sesiones semanales de puntura en el punto previamente identificado durante el primer mes. Luego una sesión semanal el segundo mes y por último una sesión quincenal el tercer mes.* Estas sesiones semanales se complementan con 50 minutos de relajación con ondas delta acompañados de música relajante y cromoterapia color rojo entre 625 nm y 670 nm. Cada sesión es de casi una hora de duración, cómodamente recostado en una silla adecuada para reposar de una manera confortable. Las ondas delta favorecen la actividad cerebral característica del sueño profundo, mientras que la luz roja activa la liberación de melatonina que aumenta los beneficios que el punto de acupuntura genera. Esta triple acción en la terapia va a recuperar la función natural del sueño en cada persona en la noche en su casa. Es aconsejable que en su hogar la persona mantenga el mismo tipo de iluminación y ojalá las ondas deltas a la hora de dormir para reforzar la actividad que se induce en la terapia. En algunos casos, si la condición del paciente lo amerita, se incluirá luminoterapia de luz azul para movilizar el ciclo circadiano en la dirección deseada, durante 30 minutos de duración adicional a lo anterior.
 - d. Todos los participantes *tendrán acceso a audios y videos* sobre 3 temas esenciales relacionados con el sueño saludable: — ¿Por qué dormimos?, ¿Para qué dormimos? ¿Cómo logramos dormir saludablemente? Lo que favorece lograr un sueño reparador, acompañado de las herramientas útiles para conciliarlo naturalmente y mantenerlo.

Ten en cuenta:

La continuidad es la clave para recuperar tu sueño natural.

1. Si interrumpes el programa entre **la quinta y sexta silla**, deberás reiniciarlo desde **la primera silla**.
2. Si lo detienes después de **la novena silla**, será necesario retomarlo desde **la octava silla**.

La constancia es lo que asegura el éxito, pues permite consolidar el patrón que restablece un descanso profundo y natural.

Controles de refuerzo:

1. **Primer control:** 2 meses después de finalizar el programa.
2. **Segundo control:** 1 mes después del primer refuerzo.



Sala del sueño — Programa Dormir Bien, Levantarse Renovado

Director médico de la investigación: Santiago Rojas Posada MD, en compañía del equipo de salud de Siu-Dharana.

**El PSQI es una escala creada por la universidad de Pittsburgh y validada internacionalmente que mediante autoevaluación valora la calidad del sueño en adultos. Consiste en 19 preguntas que evalúan diversos aspectos del sueño, como la duración, la latencia del sueño, la eficiencia del sueño y la calidad subjetiva del sueño. Los resultados se puntúan en una escala de 0 a 21, donde una puntuación más alta indica una peor calidad del sueño.*