

DORMIR BIEN ES ESENCIAL:

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



El sueño es, sin lugar a duda, vital para nuestra salud y bienestar. Durante este proceso, *el cuerpo se repara* y el cerebro procesa la información del día, **consolidando la memoria y el aprendizaje**.

Una adecuada calidad de sueño es primordial para el bienestar integral de todos los seres humanos. Diversas investigaciones confirman el deterioro de dicha calidad en la población mundial, incluida la colombiana. Dormir mal conlleva consecuencias negativas como *fatiga, estrés, ansiedad y depresión*. Además, existe una relación directa entre la mala calidad del sueño y la aparición de enfermedades crónicas como diabetes, problemas cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas y trastornos mentales, así como un aumento en la accidentalidad, baja capacidad de aprendizaje y disminución de la productividad laboral.

La calidad del sueño se puede evaluar de dos maneras complementarias: mediante la respuesta subjetiva sobre el bienestar obtenido tras el descanso, y a través de tecnologías modernas. Estas últimas pueden ser de uso personal (*relojes o anillos inteligentes*) o institucional (*polisomnografía*). Reconociendo que el sueño impacta directamente **la calidad de vida**, es fundamental cuidar los factores que influyen en el buen dormir.



Relojes y/o anillos inteligentes



Polisomnografía

En el dormitorio...

Idealmente, se debe contar con un colchón y una almohada confortables, y paredes de colores claros que induzcan a la relajación. **El ambiente debe permanecer en silencio**, o bien, acompañado de música suave de la naturaleza para amortiguar ruidos externos. La temperatura debe ser agradable, idealmente entre 19 y 21 °C, ya que los extremos térmicos pueden interrumpir el sueño. Se deben evitar olores fuertes, aunque un pebetero con lavanda o manzanilla (*encendido previamente y apagado al dormir*) puede ser recomendable.

Los aparatos electrónicos deben estar apagados y desconectados; si es necesario cargar baterías, debe hacerse lo más lejos posible de la cabecera o fuera de la habitación. Elementos como un dodecaedro pentagonal en la mesa de noche o atomizar **Aura Spray** antes de acostarse pueden favorecer la relajación.

Finalmente, se pueden realizar rutinas antes de ir a la cama o al despertar en la noche. Un ejercicio efectivo consiste en respirar por la nariz respetando cuatro tiempos (*inspiración, pausa, espiración, pausa*), aumentando gradualmente el tiempo de exhalación hasta que dure el triple que los demás tiempos. Mantener esto por **5 a 10 minutos** suele inducir el sueño natural. De ser posible, también se recomienda la técnica 4-7-8 (*4 segundos de inhalación, 7 de retención y 8 de exhalación*), la cual ha demostrado ser muy útil para conciliar el sueño.

ESENCIAS FLORALES COMO ACOMPANIAMIENTO AL PROGRAMA

Mezcla floral Dormiyá

Recupera tu descanso de forma natural

Esta mezcla ha sido diseñada para ayudarte a restablecer un *sueño reparador de manera natural y duradera*. Su objetivo va más allá de la noche: busca que recuperes tu vitalidad diurna, favoreciendo la memoria, equilibrando el metabolismo y permitiéndote despertar con la energía de quien ha descansado profundamente.

Instrucciones de uso:

- Dosis: 4 gotas.
- Frecuencia: De 4 a 6 veces al día.
- Duración sugerida: Mantener el tratamiento entre 3 y 6 meses para asegurar resultados perdurables.

¿Por qué tomarla durante el día? Es importante distribuir las tomas a lo largo del día y no consumirlas únicamente en la noche. Esto se debe a que la mezcla trabaja equilibrando tu ciclo circadiano (*tu reloj biológico*) las 24 horas, preparándote desde el día para un descanso perfecto en la noche.



GUÍA PRÁCTICA DE HIGIENE DEL SUEÑO

La *higiene del sueño* son esos **pequeños hábitos diarios** que preparan a tu cuerpo y mente para descansar mejor. Aquí te compartimos algunas recomendaciones para que tu descanso sea reparador:



1. Prepara tu “Santuario” (El ambiente ideal)

- **Oscuridad total:** Te sugerimos mantener la habitación lo más oscura posible (**usar cortinas blackout ayuda mucho**). Si necesitas luz antes de dormir, prefiere una luz tenue y cálida (o roja) para evitar la inhibición de la melatonina. Esta hormona, producida por nuestro cerebro, favorece diversos beneficios: lograr un sueño profundo. Nunca luz blanca o fuerte.
- **Silencio y calma:** Intenta que el cuarto esté en silencio. Si hay ruido externo, podrías probar con “ruido blanco” (como un ventilador) o música suave de la naturaleza.
- **Temperatura fresca:** Se descansa mejor en un ambiente fresco (*entre 19 y 21 °C*). Ni mucho frío ni mucho calor.
- **Aromas suaves:** Si te gusta, un olor suave a lavanda o manzanilla puede relajarte, pero evita olores fuertes.
- **Sin distracciones:** Sería ideal sacar de la habitación todo lo que tenga luces o haga ruido (*relojes, computadores, etc.*). **Tu cuarto es para dormir.**

2. Tus Rutinas y Horarios

- **Regularidad:** Intenta **acostarte y levantarte a la misma hora todos los días** (incluso los fines de semana) para acostumbrar a tu cuerpo.
- **Luz natural:** Al despertar, **trata de recibir luz del sol**; esto le dice a tu cerebro que ya empezó el día.
- **La cama es sagrada:** Te invitamos a usar la cama solo para dormir o tener intimidad. Evita trabajar, comer o ver TV en ella.
- **Siestas cortas:** Si necesitas dormir de día, procura que sea breve (*20-30 minutos*) y antes de las 5:00 p.m.
- **Ritual de relajación:** Antes de acostarte, podrías leer un libro físico o hacer estiramientos suaves con luz cálida.

3. Cuidado con lo que comes y bebes

- **Cena ligera:** Es mejor comer algo suave y hacerlo unas 3 horas antes de acostarte.
- **Líquidos:** Trata de no beber mucha agua 2 horas antes de dormir para no tener que levantarte al baño.
- **Evita estimulantes:** El café, el té, las bebidas negras, el alcohol y la nicotina pueden quitarte el sueño. Intenta evitarlos cuando se acerque la noche.

4. Tecnología y Luz (Cuidando tus ojos)

- **Filtros de luz:** Si tienes que usar pantallas (celular o TV) en la noche, **te recomendamos usar gafas que bloqueen la luz azul o activar el “modo noche”** en tus dispositivos.
- **Desconexión:** Apagar los aparatos electrónicos un rato antes de dormir ayuda a que tu cerebro se “apague” también.

5. Consejos de Salud

- **Ejercicio:** Moverse es genial, pero intenta no hacer ejercicio intenso justo antes de dormir (*mejor hacerlo de día*).
- **Medicamentos:** Revisa con tu médico si alguna medicina te está quitando el sueño y **evita automedicarte para dormir**.
- **Mascotas:** Si dormir con tu mascota te despierta, quizás sea mejor que duerma en su propia cama.
- **Si no puedes dormir:** Si te despiertas en la noche, no mires el reloj ni prendas luces fuertes. Mantén la calma y la oscuridad.

Director Médico: Dr. Santiago Rojas Posada y el equipo de salud de **Siu Salud y Bienestar**.

Este programa está diseñado para **restaurar tu ciclo natural de sueño** mediante la integración de medicina integrativa, tecnología de ondas cerebrales y acompañamiento terapéutico.

DURACIÓN DEL PROGRAMA: 3 meses



¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

El tratamiento se fundamenta en **4 Pilares Terapéuticos** que trabajan en sinergia:

1. Valoración y Seguimiento Médico

Contarás con la guía de especialistas en acupuntura y medicina integral enfocada en trastornos del sueño a través de tres encuentros clave:

- **Consulta Inicial (Valoración):** Realizamos un diagnóstico integral e identificamos tu **Punto Paoroe****, un punto de acupuntura específico en tu cuerpo que funciona como un “interruptor” para restaurar el sueño natural. En esta misma cita recibirás tu prueba de sesión de descanso y activaremos tu diario personal. **Duración de 2 horas.**
- **1er Control (Mitad del programa):** Se realiza después de la 7ª sesión de descanso. Evaluamos tus avances y hacemos seguimiento al programa. Cualquier medicamento o procedimiento adicional sugerido por el médico no está cubierto dentro del costo del programa DormiLab. No incluye sesión de descanso ni puntura. **Duración de 40 minutos.**
- **2do Control (Cierre):** Se realiza al finalizar las sesiones de descanso. Hacemos un balance general de tu recuperación y definimos los pasos a seguir para mantener tu bienestar. No incluye sesión de descanso ni puntura. **Duración de 40 minutos.**

2. Sesiones de Descanso (La base del tratamiento)

Disfrutarás de 14 sesiones terapéuticas (aparte de la sesión inicial) de aproximadamente 60 minutos cada una, diseñadas para reentrenar a tu cerebro a dormir.

¿En qué consisten? Mientras reposas cómodamente en una silla especial, combinamos tres terapias potentes (**Duración total 60 minutos**):

- **Acupuntura:** Estimulación del *punto Paoroe* (previamente identificado).
- **Ondas Delta:** Durante 50 minutos escucharás sonidos binaurales y música relajante que inducen a tu cerebro a entrar en las frecuencias del sueño profundo.
- **Cromoterapia (Luz Roja):** Baños de luz roja (625 nm - 670 nm) que estimulan la producción natural de melatonina, la hormona del sueño.

Frecuencia de las sesiones:

- **Mes 1:** 2 sesiones de descanso por semana (Choque terapéutico).
- **Mes 2:** 1 sesión de descanso por semana (Estabilización).
- **Mes 3:** 1 sesión de descanso quincenal (Mantenimiento).

3. Terapia Floral: Esencia “Dormiyá”

Como complemento vital, utilizarás la **esencia floral Dormiyá**.

- **¿Por qué funciona?** A diferencia de los fármacos hipnóticos que “noquean”, esta fórmula natural trabaja sobre las causas emocionales del insomnio. Su mezcla de esencias actúa sutilmente para apagar el “**ruido mental**”, reducir la ansiedad anticipatoria de “no poder dormir” y soltar la tensión acumulada del día. Es el soporte emocional que le permite a tu cuerpo entregarse al descanso sin resistencia y sin generar dependencia.
- **Dosis Recomendada:** 4 gotas de 4 a 6 veces al día durante 3 meses, o, hasta 6 meses. Estas esencias deben tomarse a lo largo del día y no únicamente en la noche, dado que ayudan a **equilibrar el ciclo circadiano**.

4. Educación y Monitoreo Continuo

El sueño no solo se trata en el consultorio, *se construye día a día*.

Diario de Sueño:

- Iniciaremos con el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)* para tener una línea base científica de tu estado actual.
- Te pediremos que dediques un minuto cada mañana a llenar tu diario. El objetivo es comparar cómo te sientes hoy con respecto a cómo estabas al iniciar el tratamiento (tu línea base). Simplemente califica si estás *Mejor, Igual o Peor* en estos 5 aspectos:
 - Apetito al despertar*
 - Estado de ánimo*
 - Vitalidad*
 - Claridad Mental*
 - Somnolencia diurna*
- En tu última sesión de control repetiremos *la prueba Pittsburgh* para medir objetivamente tu mejoría.

Material Audiovisual: Acceso exclusivo a videos educativos para entender para qué, por qué, cómo dormimos y qué es el **Punto Paoroe**, aplicando herramientas prácticas de *higiene del sueño en casa*.

Soporte Permanente: Tendrás contacto directo vía correo electrónico (programadelsueno@siu-tutuava.com) con la Dra. Ana María, quien responderá tus inquietudes una vez a la semana para garantizar que te sientas acompañado en todo el proceso.



**** Línea del tiempo de su programa DormiLab****

Importante: Compromiso y continuidad

La efectividad de este tratamiento radica en la constancia. **El cerebro necesita un ritmo constante** para reaprender a dormir. Por ello, ten en cuenta las siguientes reglas de continuidad:

- **Interrupción Temprana:** Si interrumpes el programa entre la 5ª y 6ª sesión de descanso, el proceso biológico se pierde y deberás reiniciarlo desde la primera sesión de descanso.
- **Interrupción Tardía:** Si detienes el programa después de la 9ª sesión de descanso, será necesario retomarlo desde la octava sesión de descanso para recuperar el ritmo perdido.



Sala del sueño — Programa del Sueño: DormiLab

**Director médico de la investigación: Santiago Rojas Posada MD,
en compañía del equipo de salud de Siu Salud y Bienestar.**

*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.

** El punto Paoroe 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.