

Contenido



Introducción



Entiende el sueño



Consigue descansar



Evita el cansancio



Desajustes del sueño



Encuentra la solución

3



Dormir bien son
todo beneficios:

**¡DUERME BIEN,
VIVE DESPIERTO!**

Introducción

El día está lleno de buenos momentos y para disfrutarlos todos, **¡hay que dormir bien!**

El descanso y la calidad de vida son directamente proporcionales: el rendimiento aumenta, el estado de ánimo cambia, la salud mejora...

Dormir bien es mucho más que dormir las horas necesarias: es conciliar el sueño fácilmente, es no desvelarse varias veces cada noche, es no sentir cansancio al despertar, es poder tener una vida activa, es dejar atrás la somnolencia, es sentirse eficiente, es aprovechar cada día al máximo, porque **si los buenos momentos te pillan dormido, ¡ya no vuelven!**

Así que duerme, duerme bien, porque es la mejor forma para vivir despierto.



Para dormir bien, primero hay que entender el sueño

El sueño es una necesidad fisiológica básica en las personas para su bienestar y el buen funcionamiento del organismo, ya que su función es la reparación física y mental. Lo recomendable es dormir alrededor de 8h diarias, pero lo cierto es que no existe una media testada científicamente que nos asegure al 100% el número exacto de horas necesarias para dormir y descansar. ¿Por qué? Porque **depende de factores que varían según cada persona**, como por ejemplo:

Edad

Bebés	_____	+12h
Niños	_____	11h
Adolescentes	_____	9h
Adultos	_____	7-8h
Mayores de 65 años	_____	6h

Género

El cerebro de hombres y mujeres funciona de forma distinta y como resultado, ellas necesitan, de media, 20 minutos más de sueño.





La calidad del sueño también se ve afectada por un factor importantísimo: **sus fases.**

El ciclo del sueño se compone de varias fases que se repiten entre 4 y 5 veces según las horas de sueño. Estas fases determinan cómo descansamos, cómo nos despertamos e incluso que nos acordemos o no de qué hemos soñado.

1 Sueño lento o "No REM"

Es la transición al sueño, la respiración se relaja y dormimos de forma ligera, pero escuchamos ruidos suaves. 15 minutos, solo 5 de sueño real.

Se divide en **cuatro etapas:**

Adormecimiento

5% del sueño

Primeros 10 minutos del ciclo. Pueden ocurrir alucinaciones, los ojos se relajan y el tono muscular disminuye. Percibimos la mayoría de los estímulos.

Sueño ligero

50% del sueño

El ritmo cardíaco y respiratorio disminuyen. Los mecanismos para no despertarnos se activan, se bloquea la información sensorial para facilitar el sueño reparador.

Transición al sueño profundo

2 - 3 minutos

El bloqueo sensorial se intensifica. Si nos despertamos, nos sentiremos confusos y desorientados. No soñamos.

Sueño Delta

20 minutos aprox.

Cuesta mucho despertar. No soñamos. Determina la eficiencia del sueño y nuestra recuperación física y mental.

2 Sueño REM Rapid Eye Movement Movimiento rápido del ojo

El cerebro está muy activo pero el bloqueo de las neuronas motrices no nos permite movernos. Soñamos con argumento, aunque puede carecer de sentido. En el 1er ciclo suele durar 10 minutos. En los demás, entre 30 y 40. Estado de sueño profundo, el cerebro interpreta los sueños como realidad.



Pero además es muy importante que el cerebro tenga **dos momentos de sueño** para completar el descanso. No es suficiente con dormir por la noche, el cuerpo también necesita dormir durante el día. Esto convierte a la siesta en nuestra mejor aliada. ¿Tips?

Debe hacerse a las 7/8h de haberse despertado.

Debe durar alrededor de 15/20 minutos.



¿Cómo conseguir descansar? Duerme bien...



Creando una rutina de sueño

La rutina es útil en muchos aspectos de la vida, pero en el sueño **es especialmente beneficiosa**. Seguir una serie de pasos que preparen tu cerebro para el momento de descanso es una técnica muy práctica e interesante. **¿Qué cosas puedes hacer?**

Establece un **horario** para acostarte y despertarte

Realiza **actividades relajantes** antes de dormir

Date un baño o **ducha caliente** para relajar el cuerpo y la mente

Regula la **temperatura** de tus pies

Dale una oportunidad a las **apps**: monitorización del sueño, análisis de hábitos y rutinas, alarmas inteligentes, música relajante... ¡Descubre las funcionalidades de aplicaciones como Sleep Better, Sleep Bot, 90night o Relax Melodies!

Haciendo pequeños cambios en tu día a día

- 1 Usa la **cama** solo **para dormir**, no para leer, ver la tv, trabajar...
- 2 **Evita** el consumo de **alcohol, cafeína y nicotina**. Evita **cenar** abundantes y consúmelas unas **2h antes de dormir**
- 3 **Lleva una vida activa** y haz ejercicio regularmente, pero evita el deporte intenso antes de dormir **Desconecta** de la **tecnología** entre **30m / 1h antes de dormir** para alejarte de la luz azul, que altera los ritmos naturales del sueño y acelera el envejecimiento de la retina.
- 5





Probando otras técnicas y tips alternativos



Busca un momento del día para dedicarlo exclusivamente a **pensar en preocupaciones y soluciones**



Escribe tu preocupaciones en un papel para **ordenarlas y valorar** su gravedad



Visualiza cada parte de tu cuerpo al dormir, **sintiendo** como se relaja poco a poco cada zona



Escucha un **audiolibro** o un **podcast** para evitar que la mente se disperse



Descubre distintos **métodos de relajación**: aprende a controlar la respiración, prueba la meditación o practica la visualización, técnica que consiste en imaginar lugares placenteros sin problemas ni estrés, creando un lugar idílico en tu imaginación



Escucha **45 minutos de música suave**, melodías pausadas, ruido blanco, sonidos de la naturaleza o nuestra recomendación personal (Dan Gibson's Solitudes) para conciliar mejor el sueño



Anticípate y deja el **día siguiente previamente organizado** para dormir con más tranquilidad



¿Cómo evitar el cansancio? ¡Vive despierto!

La forma en la que nos despertamos es casi tan importante como el haber dormido bien. **Despierta de la mejor manera** con estos consejos:

- 1 Bebe agua para activar el metabolismo y combatir la deshidratación nocturna, que reduce los niveles de energía
- 2 Evita cerrar las persianas por completo para que entre luz por la mañana
- 3 Pon una alarma suave y con volumen progresivo. Idealmente una alarma inteligente que te despierte en la fase correcta del ciclo de sueño
- 4 Tómate tu tiempo para levantarte, pero sin posponer la alarma ni volverte a dormir. Los "5 minutitos más" crean un nuevo ciclo del sueño que vamos a interrumpir, ¡no son de ayuda!
- 5 Escucha música energética que te suba el ánimo
- 6 Haz algo al aire libre, el oxígeno de la mañana aporta energía
- 7 Deja todo preparado la noche anterior para evitar la pereza matutina





Identifica qué provoca tu desajuste del sueño

Que no duermas bien puede ser consecuencia de muchos factores individuales e incluso la suma de varios. Identificar el motivo puede ser de gran ayuda. Estas son las causas más comunes de los desajustes del sueño o el insomnio:



Estrés y preocupaciones

El estrés es una respuesta del organismo ante peligros o amenazas que, si se mantiene de forma continuada, provoca una activación constante del cuerpo y como consecuencia, cansancio y dificultad para dormir.

Pesadillas

Es un episodio del sueño que, si se tiene de forma frecuente, provoca cansancio. Evita pensar en cosas negativas antes de dormir y estimula tu cerebro con algo que te provoque tranquilidad.

Ambiente de la habitación

Dormir a oscuras potencia la segregación de melatonina, hormona que favorece la relajación y el sueño. Una temperatura de aprox 23°C también es ideal.

Cafeína a deshoras

Sus efectos pueden durar en nuestro organismo hasta 5h desde su ingesta

Consumo de alcohol

Interfiere en el ciclo del sueño, perjudicando la fase REM

Cansancio y nervios

La suma de cansancio y nervios es contradictoria, pero esa falta de equilibrio nos impide dormir. Los ejercicios de relajación te ayudarán a encontrar ese punto medio.

Obsesión por el tiempo

Mirar la hora constantemente cuando existen dificultades para dormir agrava el problema, pues indica al cerebro que el tiempo de descanso es cada vez menor , generando estrés.

Cambio de horario

La alteración de la rutina dificulta la conciliación del sueño y el descanso.

Actividad física nocturna

Hacer ejercicio favorece el descanso, pero a última hora es contraproducente, ya que acelera el ritmo cardíaco, estimula la energía en todo el cuerpo y aumenta su temperatura.

Falta de ejercicio

Hacer ejercicio ayuda a conciliar el sueño, no trabajar el cuerpo físicamente influye en un descanso mediocre.

10



¡Encuentra la solución con la gama Aquilea Sueño!

Ahora que sabes cómo funciona el sueño, que identificas las causas de que te cueste dormir y descansar y que has descubierto muchos consejos para facilitar su solución, te habrás dado cuenta de que los mejores resultados siempre se obtienen de la misma forma: la más natural.

Por eso, con los productos Aquilea Sueño y sus fórmulas a base de extractos naturales, conseguirás conciliar el sueño y reducir el cansancio para cumplir nuestro lema:

Duerme bien, vive despierto.

¡Conoce la gama!





Aquilea Sueño Forte

Comprimidos tricapa, ¡para **un sueño reparador durante toda la noche!**

1ª capa: (liberación rápida) 1'95mg de melatonina, piperina de pimienta negra y vitaminas D y B6, disminuye el tiempo de conciliación del sueño.

2ª capa: (liberación retardada) grifonia para sintetizar la melatonina y pasiflora y amapola de California para mantener un sueño de calidad.

3ª capa: (liberación sostenida) valeriana y melisa para relajar y que el sueño sea reparador.

*Consumir 1 comprimido 30 minutos antes de acostarse.

** A partir de 12 años.

Aquilea Sueño Compact

Comprimidos bicapa para **conciliar y mantener el sueño.**

1ª capa: (liberación rápida) melatonina para conciliar e iniciar el sueño.

2ª capa: (liberación retardada) valeriana, pasiflora y amapola de California para mantener el sueño y así evitar los despertares nocturnos.

*Consumir 1 comprimido 30 minutos antes de acostarse.

** A partir de 12 años.

Aquilea Sueño Instant

Infusión soluble para conciliar el sueño y favorecer el descanso,

¡Tu ritual de Noche!

Con melisa para relajar.

Con pasiflora y amapola de California para un sueño reparador.

*1 sobre diluido en un vaso de agua media hora antes de acostarse.

** A partir de 12 años.



Aquilea Sueño Express

Spray sublingual, **¡TÚ decides cuando dormir!**

Absorción 4/6 veces más rápida que los comprimidos. Especialmente recomendado para situaciones de insomnio puntual que nos impiden rendir adecuadamente, como cambios de horario, épocas de estrés o jet lag.

*1 pulverización debajo de la lengua antes de acostarse.

** A partir de 12 años.

Aquilea Sueño Melatonina

Comprimidos a base de melatonina (1'95mg).

Con vitamina B6 para normalizar el funcionamiento del sistema nervioso.

*1 comprimido 1 o 2h antes de acostarse.

** A partir de 12 años.

Aquilea Sueño Gotas

Complemento en gotas a base de melatonina, **¡Para toda la familia!**

Con manzanilla y melisa.

Formato más cómodo para niños.

*4 gotas poco antes de dormir, en boca o diluidas en bebida, recomendable siempre a la misma hora.

(4 gotas = 1mg de melatonina)

** A partir de los 6 meses.



Y por si quieres saber más sobre el papel de los **extractos naturales** en el sueño y el descanso, te lo explicamos:



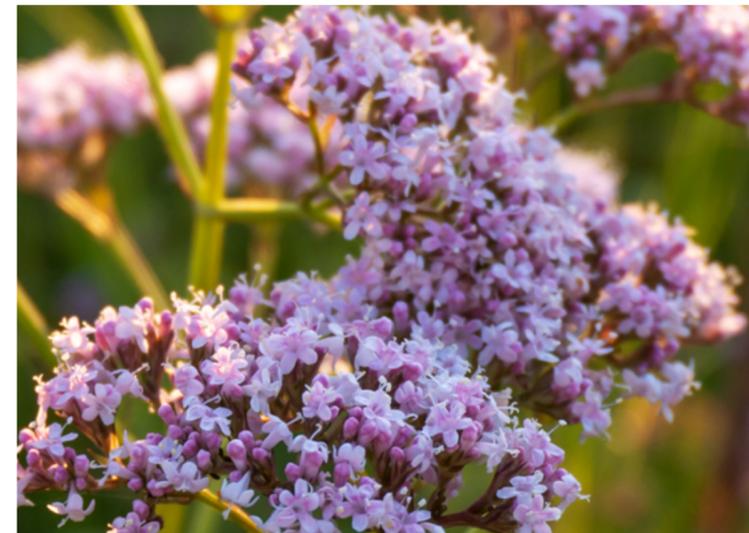
Melatonina

Regula los ciclos de sueño y aporta calidad. Es una hormona naturalmente segregada por el organismo, pero el nivel de producción disminuye con la edad, dificultando el descanso.



Pasiflora

Sus propiedades relajantes y sedantes a nivel muscular contribuyen a la conciliación y mantenimiento del sueño, prolongando sus fases.



Valeriana

Genera sensaciones relajantes y tranquilizantes en el organismo, conciliando el sueño, mejorando su calidad e induciendo al descanso.



Amapola de California

Entre sus propiedades destacan el favorecimiento de la relajación, la inducción del sueño y la mejora en la calidad del descanso.



Ya tienes toda la información necesaria y conoces la teoría. Elige el producto de Aquilea Sueño que mejor se adapte a ti y ¡ponlo en práctica!

Buenas noches, que descanses,

¡DUERME BIEN, VIVE DESPIERTO!