LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Noticia general
Título: Trucos insólitos pero eficaces para dormir mejor

Pág. : 10
Cm2: 753,8
VPE: $ 1.151.032

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

VALIOSOS CONSEJOS PARA LOS NOCTÁMBULOS

Trucos insólitos pero eficaces para dormir mejor

A medida que se acrecientan los problemas de sueño en el mundo, también aumentan las supuestas soluciones que inundan internet, pero no todas dan nuevos resultados y algunas pueden ser perjudiciales. Los especialistas han seleccionado algunos de los "trucos para dormir mejor" que son tendencia en las redes sociales y que "merecen ser tenidos en cuenta", según explican.

Una de cada tres personas en el mundo no consigue dormir lo suficiente cada noche. EFE

EFE / Internacional

Para mantener un estilo de vida saludable, preservar nuestra salud mental y función cognitiva, y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y diabetes, necesitamos dormir a diario entre 7 y 9 horas, y que nuestro sueño sea de buena calidad, según especialistas.

Dormir lo suficiente permite que el cerebro y el cuerpo descansen y se recuperen del estrés diario, lo que tiene un impacto directo en nuestra salud mental y física, pero una de cada tres personas en el mundo no consiguen dormir lo suficiente ni bien cada noche, según un informe reciente.

Se calcula que a nivel mundial un 32,8% de los adultos no duermen lo suficiente, lo que significa que aproximadamente un tercio de la población adulta padece privación de sueño, según los "datos y estadísticas del sueño" publicadas por la plataforma en línea especializada en salud mental y bienestar Help Guide (www.helpguide.org).

Solamente en Estados Unidos, entre 50 y 70 millones de personas padecen trastornos o alteraciones del sueño, mientras que aproximadamente una de cada cinco personas informan que se sienten somnolientas durante el día, según Help Guide.

Aunque la falta de sueño puede tener a largo plazo un impacto más profundo, llegando a reducir la esperanza de vida, dormir poco puede tener un impacto perceptible en nuestro día, al afectar negativamente la productividad, las emociones y la creatividad, según esta misma fuente.

Muchas personas, para las que tratar de encontrar una solución para dormir mejor puede ser tan agotador como no dormir, a menudo orientan sus búsquedas en las redes sociales, donde proliferan las técnicas supuestamente "eficaces o definitivas".

Para ayudar a esas personas a encontrar la mejor opción, la plataforma en línea HAYPP (www.haypp.com/uk), encargó un informe sobre las técnicas facilitadoras del sueño más populares en TikTok, para determinar cuáles de estas tendencias virales son más confiables y "merecen que se les preste atención".

TÉCNICA DE LOS "PIES DE GRILLO"

Este método, popularizado por el creador de contenido @notyouravera-gethrpst, consiste en frotar los pies uno contra el otro, rítmica y suavemente (de manera similar a como los grillos que frotan sus patas y alas entre sí)

DEFUNCIÓN

Lamentamos informar el triste fallecimiento de nuestra querida madre, suegra, abuela y tía:

MARIA PATRICIA XIMENA ALCAYAGA DEL CANTO

(Q.E.P.D.)

Sus restos serán velados a partir del medio día en la Iglesia de la Herradura.

LA FAMILIA

CONDOLENCIAS

Damos nuestras sinceras condolencias por el fallecimiento de nuestra querida tía:

MARIA PATRICIA XIMENA ALCAYAGA DEL CANTO

(Q.E.P.D.)

Sus restos serán velados a partir del medio día en la Iglesia de la Herradura.

SÁNCHEZ BAEZA, SÁNCHEZ JIMÉNEZ, SÁNCHEZ SPASOJEVIC

LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Noticia general
Título: **Trucos insólitos pero eficaces para dormir mejor**

Pág. : 11
Cm2: 394,6
VPE: $ 602.611

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

para relajarse, sentirse más cómodo y estar en mejores condiciones para conciliar el sueño.

Según Dr. Eileen (@anew.acu), herbolaria, fisioterapeuta y especialista china en acupuntura, nuestros pies están llenos de terminaciones nerviosas y puntos de presión que se calman cuando son estimulados, explican desde HAYPP.

Añaden que "distintos movimientos de autoestimulación como los 'pies de grillo', mover rítmicamente una o las dos rodillas hacia arriba y abajo, ponerse una mano sobre el corazón o la mejilla o acariciarse el brazo, pueden aumentar la sensación de calma, reduciendo los niveles de cortisol (la hormona del estrés), lo que también podría ayudar a dormir mejor por la noche.

TÉCNICA DE "PRESIÓN DE ACUPUNTURA"

La acupunturista china 'Dr. Eileen' (@anew.acu) aconseja aplicar, durante alrededor de un minuto y antes de irse a dormir, una suave presión con el dedo pulgar detrás de ambas orejas, mientras se está acostado boca arriba, según explica en un video que ha sido visualizado más de 60 millones de veces en TikTok.

Así se estimula el punto "Anmian", también conocido como el punto de acupuntura del "sueño apacible", el cual está localizado un centímetro justo por detrás de la mitad de la oreja.

La acupuntura busca aliviar cualquier bloqueo, alteración o desequilibrio en el flujo energético del cuerpo humano, atendiendo molestias como el dolor o la dificultad para dormir, según el informe encargado por HAYPP.

Destacan que "un estudio italiano, efectuado de 2009 en 25 pacientes con trastornos del sueño, mostró que el 60% de ellos tuvo un sueño de mayor calidad durante los primeros diez días de tratamiento mediante acupresión (aplicar presión en puntos de acupuntura específicos en el cuerpo), según este informe.

14 participantes en dicho estudio tenían cáncer y el 79% de ellos experimentó una mejor calidad de sueño después de ser tratados con acupresión (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19034252).

TÉCNICA DEL "SUEÑO MILITAR"

Este método, popularizado en un video viral de @justinagustin, promete ayudar a conciliar el sueño en tan solo dos minutos, utilizando una técnica diseñada para los pilotos de combate y consistente en relajar el cuerpo sistemáticamente de pies a cabeza mientras se practica una respiración profunda y se despeja la mente visualizando (mentalmente) una escena pacífica.

Según el informe de HAYPP, los efectos de los elementos centrales de este método, la respiración profunda y la visualización mental, están respaldados por la investigación científica, y un estudio ha descubierto que la respiración profunda promueve un inicio más rápido del sueño.

Datos

• A nivel mundial, una de cada tres personas no duerme lo suficiente cada noche, y "para muchos, tratar de encontrar la solución adecuada para dormir bien es tan agotador como no poder dormir", según un estudio encargado por HAYPP.

• En las redes sociales, sobre todo cuando llega el verano y las altas temperaturas dificultan el sueño nocturno, proliferan las técnicas para dormir mejor, pero es aconsejable descartar aquellas soluciones poco razonables o extremas, o que incluyan tomar brebajes o compuestos cuyos efectos se desconocen.

• Las técnicas de "los pies de grillo"; la "presión de acupuntura"; el "sueño militar" y el "apagado cognitivo", no solo se han vuelto virales en TikTok, generando cada una, cientos de miles de búsquedas mensuales, sino que además merecen que se les preste atención al ser consideradas confiables, según HAYPP.

Aunque no está garantizado que el "sueño militar" funcione para todas las personas, esta sencilla técnica combina estrategias de relajación física y mental que vale la pena que prueben quienes luchan contra el insomnio o los pensamientos acelerados a la hora de acostarse, enfatizan.

TÉCNICA DE "APAGADO COGNITIVO"

Este método, ideal para aquellas personas que tienden a pensar en exceso y cuyos cerebros no consiguen "apagarse" por completo antes de acostarse para descansar, promete que hará quedarse dormido en unos cinco minutos a quien lo aplique.

Esta tendencia, difundida en un video por el creador de TikTok @joelchesters y que refleja un consejo que le dio un profesor de la Universidad Oxford, consiste en enumerar mentalmente y al azar todo tipo de cosas, durante un lapso prolongado mientras intentamos conciliar el sueño, según el informe de HAYPP (www.haypp.com).

Cuanto más aleatoria sea la enumeración, mejor será su efecto, ya que "el truco" de este truco, radica en que los pensamientos aleatorios "engañan" a los mecanismos reguladores del sueño en el cerebro, haciendo "que te sientas aturdido y listo para dormir" y distrayéndote de cualquier preocupación o de los pensamientos excesivos antes de apagar las luces, concluyen.