



Petit BamBou

¿PROBLEMAS DE SUEÑO?

PETIT BAMBOU ES LA APP QUE TE AYUDARÁ A DORMIR MEJOR.

- Cada vez son mas comunes los trastornos del sueño.
- En México 1 de cada 4 personas tiene problemas para dormir .
- La app Petit BamBou, ayuda a descansar y dormir plenamente.

CDMX 1 de Agosto de 2019.

Los trastornos del sueño son afectaciones cada vez más comunes entre la gente; el insomnio, apnea, ronquidos, el dormir sin descansar y/o conseguir un sueño reparador, son problemas derivados de los actuales ritmos de vida tan agitados, así como del uso excesivo de dispositivos móviles.

De acuerdo con la ENSANUT 2018 (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición), solo el 28.4% de la población en México logra dormir 7 horas.



Jean-Christophe Seznec, psiquiatra experto en alteraciones del sueño y colaborador de la app Petit BamBou, explica que: "vivir consiste en ir aceptando lo que se nos presenta y ajustarlo para acercarnos a lo que deseamos; y eso ocurre con el sueño. Para vivir bien necesitamos dormir, pero el sueño es objeto de un deseo de control del que tendríamos que liberarnos para descansar. Lo primero es darnos cuenta de que dormir bien es una cuestión de calidad, no de cantidad. Y lo segundo que cuanto más luchamos, más se escapa el sueño: en nuestra sociedad de consumo pensamos que se inicia pulsando un botón, pero es algo que se va preparando durante el día, cultivando la confianza, el aprecio, la aceptación, la apertura y la relajación mediante la práctica de la conciencia plena".

Muchas personas hoy en día buscan diferentes soluciones para dormir mejor y mejorar la calidad del sueño. Hacer deporte, practicar yoga y la meditación mindfulness son ejemplos de soluciones naturales (y saludables) para conseguir este objetivo.

Por eso, y quedando demostrado en varios estudios que la práctica de mindfulness ayuda a mejorar el sueño, la App de meditación Petit BamBou lanza el programa Antes de Dormir: 15 sesiones de 20 minutos para regalarse una pausa al final del día que invite a frenar, a soltar la agitación mental y a prepararse para el sueño.

Las sesiones están enfocadas a reconectar con el cuerpo y ayudar a desarrollar un ritual personal para desacelerar al final del día y poder dormir mejor.

Ananda Ceballos, psicóloga experta en mindfulness y voz del programa, propone varias recomendaciones para compaginar con la meditación:

1. Dispositivos móviles fuera de la habitación: Smartphones, ordenadores, tablets, etc. Alteran los ciclos de sueño, reduciendo la fase REM y causando somnolencia al día siguiente, ya que hacen que se active el sistema nervioso simpático y las redes neuronales, responsables de la vigilia. La culpa es de la luz azul que emiten, la cual envía al cerebro una señal que inhibe la producción de melatonina, la hormona del sueño (para los más enganchados, existen opciones de software y apps para reducir el brillo de las pantallas). Si puedes, apágalos antes de meterte en tu cuarto.

2. Un diario para escribir antes de dormir: "Es fantástico para deshacerse de preocupaciones o pensamientos que podrían parasitarnos al cerrar los ojos" cuenta Ananda.

3. Actitud de "dejar que suceda": No luchar contra el sueño, este varía con los acontecimientos, hay que aprender a acoger esos cambios con amabilidad.

4. Asociar actividad y reposo: Durante el día, trata de estar plenamente despierto para poder dormir plenamente después" A veces el problema del insomnio puede revelar un desequilibrio cuerpo/mente más profundo: en este caso hay que centrarse en la causa subyacente y probablemente visitar a un profesional.

5. Cenar ligero y acostarse pronto: Las horas previas a la medianoche son cuando descansamos mejor, y más profundamente. Y si tenemos una cena ligera en el estómago eso mejora aun más nuestra calidad del sueño.

6. Usar un difusor de aromas con aceites relajantes.

7. Bostezar: Es un truco de los marineros para permanecer despejados durante el día cuando el cansancio apremia, ya que obliga a los pulmones a coger más aire de lo normal y permite que llegue mas oxígeno al cerebro.

Petit BamBou ya está disponible para todos los mexicanos y desde ya se pueden conocer sus beneficios y gozar de ellos en diferentes ámbitos de nuestra vida diaria.

Petit BamBou es una App con más de 3 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través de tu Smartphone o Tablet, utiliza un método eficaz y sencillo con audios de entre 10 y 20 minutos sobre distintas temáticas. Además, cuenta con videos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación.

El primer programa consta de 8 sesiones y 6 videos gratuitos. Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN129.00

Suscripción semestral: MXN 669.00

Suscripción anual (solo a través de web): MXN1,081.00

Contacto para prensa: