



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

Barcelona, 15 de marzo de 2019

En la Semana del Sueño, descubre cómo un poco de "Aire Fresco" puede cambiar tu mundo para siempre.

Es posible que no lo sepas, pero esta semana se celebra la Semana Mundial del Sueño y millones de personas en todo el mundo estarán pensando qué harán para dormir mejor. Se calcula que entre 50 y 70 millones de adultos, en los Estados Unidos solamente, sufren de alguna forma de trastorno del sueño o que padecen de insomnio, y que un 85% de los empleados de ese país indican que el estrés relacionado con el trabajo les quita el sueño. Pero, no se trata solo de un problema personal, sino que abarca a toda la sociedad.

Las consecuencias de esta falta de sueño afectan a todas las personas a nivel mundial. La fatiga perjudica el bienestar, disminuye la productividad, aumenta el riesgo de padecer de depresión, aumenta los niveles de ansiedad y sube la presión arterial, además de incrementar el riesgo de padecer de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, sufrir un infarto o un derrame cerebral y mucho más...

Y esta es una epidemia que no discrimina a nadie. Nos puede afectar a todos, jóvenes o viejos, hombres y mujeres, pobres o ricos. La falta de sueño perjudica por igual.

Así que, en la Semana Mundial del Sueño, ¿cómo podemos solucionar la peor experiencia de no poder conciliar el sueño en toda la noche?

Algunas personas recurren a las píldoras para dormir, otros beben leche tibia o hacen ejercicios hasta sentirse fatigados. Pero, existe algo diferente. No te cuesta nada y puede cambiar tu vida. Lo único que necesitas es confiar en ello.

Según lo señalado por Victor Coutin, colombiano radicado en España y fundador de [Aire Fresco](https://airefresco.co), la primera aplicación digital de meditación y mindfulness específicamente creada para el mundo de habla hispana, la meditación puede ser la respuesta que has estado buscando.

"Todos sabemos que los malos patrones de sueño tienen un impacto desproporcionado en nuestra vida y que, la falta de sueño adecuado puede causar ansiedad, depresión, tomar malas decisiones y estar de mal humor. Incluso puede tener un impacto económico ya que se convierte en un problema para la sociedad a causa de la disminución en la productividad. Lo más fácil es recurrir a las pastillas para dormir, pero estas pueden tener efectos negativos para la salud y es posible que te sientas como que bebiste más de la cuenta la noche anterior. El enfoque más saludable es aplicar la meditación plena mindfulness antes de irte a dormir. [Aire Fresco](https://airefresco.co) es una aplicación de mindfulness que puedes



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

descargar gratis para dispositivos [Android](#) y para [iOS](#), incluso tenemos una meditación diseñada específicamente para que puedas dormir mejor".

Victor continúa diciendo: "La meditación mindfulness se ha impulsado en la actualidad a medida que la sociedad aumenta su ritmo, demanda más y apoya menos. Es una de las prácticas complementarias de salud más comunes (y de fácil acceso) y puede ayudar a tu mente inquieta a conciliar el sueño. Debido a que se enfoca en la respiración y se concentra en tomar conciencia del momento presente, es posible observar y reconocer las sensaciones, sentimientos y pensamientos que cruzan por la mente, y, al aplicarla correctamente, puede ser una manera excelente de desprenderse de los pensamientos y sentimientos que te mantienen despierto toda la noche. Puede ayudarte de manera genuina a que te liberes de los sentimientos de ansiedad y preocupación que amenazan tu sueño.

La evidencia

Según una investigación realizada en 2009, cuyos resultados se presentaron durante la vigésima tercera Reunión anual de las Sociedades Profesionales del Sueño Asociadas (Associated Professional Sleep Societies), el grupo de personas de 25 a 49 años que padecían de insomnio, también presentaron mejoría en la calidad del sueño a través de la práctica de la meditación. Los factores como el tiempo total de sueño, el insomnio después de la aparición del sueño, la eficiencia del sueño, la calidad del sueño y la depresión, todos presentaron mejoría, lo que llevó al Dr. Ramadevi Gourineni, Director del Programa del Insomnio del Hospital Northwestern Memorial en Evanston, Illinois, a concluir que "la enseñanza de técnicas de relajación profunda durante las horas del día, puede ayudar a dormir por la noche".

[Pero, no solo los jóvenes pueden beneficiarse de la meditación antes de dormir.](#)

Un ensayo clínico [publicado en la revista JAMA Internal Medicine](#) en 2015, dio seguimiento a 49 adultos de 55 años en adelante que se quejaban de no poder dormir bien. La mitad de ellos tomó un curso en el que aprendieron técnicas regulares para dormir mejor, abandonaron el consumo de cafeína y mantuvieron horarios regulares para acostarse. La otra mitad aprendió prácticas de meditación plena mindfulness. Después de 6 semanas y 12 horas de clases, el grupo de mindfulness padecía menos de insomnio, fatiga y depresión, lo que llevó a los investigadores a concluir que el uso de las prácticas de toma de conciencia de mindfulness "dieron como resultado una mejoría en la calidad del sueño".



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

¿Guía de Aire Fresco de 5 pasos para dormir mejor?

Se puede meditar en cualquier entorno, pero como tu meta es quedarte dormido, debes mantener los ojos cerrados.

Revisa nuestro hermoso video sobre cómo un poco de "Aire Fresco" puede [ayudarte a dormir mejor](#). O bien, simplemente descarga [Aire Fresco](#), la primera aplicación de meditación guiada creada específicamente para los 400 millones de hispanohablantes en el mundo. Y, si no quieres esperar mucho tiempo, aquí tienes nuestra sencilla guía paso a paso para dormir mejor con Aire Fresco:

1. Configura el modo "pantalla de noche" también conocido como "modo nocturno" o "luz de noche" en tus dispositivos móviles y computadoras portátiles. La llamada "luz azul" que emiten las pantallas de dispositivos móviles son conocidas por perjudicar la capacidad de conciliar el sueño puesto que reducen la producción de melatonina la hormona encargada de regular el ciclo diurno-nocturno del cuerpo.
2. Utiliza luces cálidas y confortables en casa. Lámparas de mesa o de pie con bombillas de luz cálida hacen el ambiente más confortable y acogedor, dando una señal a nuestro cuerpo que se acerca la hora de dormir.
3. Toma un momento para respirar tranquilamente y mira por la ventana. Es un ejercicio sencillo, pero tomar uno o dos minutos para simplemente contemplar el paisaje o la gente pasar por la ventana nos ayuda a despejar la mente y prepararnos para el sueño.
4. Medita. Intenta establecer una rutina diaria donde bien sea a la misma hora, o por ejemplo justo después de lavarte los dientes e ir a la cama meditas por unos minutos. Nuestro programa "[Dormir mejor](#)" es una excelente guía para ayudarte a conciliar el sueño y aprovecharlo al máximo
5. Minimiza la necesidad de levantarte a lo largo de la noche. Mantén un vaso de agua, pañuelos, y cualquier cosa que necesites normalmente si te despiertas en la mitad de la noche de manera que no sea necesario ponerse de pie y puedas regresar a dormir con facilidad.

¡El equipo de Aire Fresco te desea una feliz meditación y que tengas felices sueños!

-fin-



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

Acerca de Aire Fresco

Aire fresco es la primera aplicación de meditación específicamente diseñada para el mundo hispanohablante. Fundada en 2017 por Víctor Coutin, tiene como meta ayudar a todos los hispanohablantes a encontrar la paz en un mundo lleno de estrés. Es la primera aplicación de su clase que se lanza para el mercado hispanoamericano y que ha sido creada por gente hispana para la gente hispana. Nuestra meta es llevar la meditación a las masas mediante una aplicación sencilla, bellamente diseñada y al alcance de todos los bolsillos que tú puedes usar donde quieras, cuando quieras y a donde vayas. Nuestro contenido gira alrededor de temas comunes de estrés (pero específicamente adaptados para el mundo hispano), y es simple, conveniente y económico, ahora puedes tener la paz interior en el bolsillo. Todo el mundo batalla con el estrés, ¡ahora, tú puedes manejarlo! Simple, conveniente y económico, ponemos la paz interior en tu bolsillo.

Notas a los editores:

1. Víctor está disponible para entrevistas directamente en el número telefónico que se encuentra a continuación:
2. Puedes consultar nuestro sitio web/centro de noticias en <https://airefresco.co/quienes-somos/prensa/>
3. Puedes descargar nuestra aplicación para Android o iOS visitando nuestra página web <https://airefresco.co> o descargándola en el [PlayStore](#) en <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.airefrescoapp.airefresco> o en el [AppStore](#) en <https://itunes.apple.com/app/id1442200920>

Más información:

Víctor Coutin, Fundador de Aire Fresco

Tel. +34 692.720.360

Correo electrónico: victor@airefresco.co

Sitio web <https://airefresco.co>