



ELÁN  
Anti-aging Med

E-BOOK



Efectos del  
Insomnio en la  
salud



# INTRODUCCIÓN

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas por noche, sin embargo, el insomnio es un trastorno muy frecuente en los adultos.

Se estima que de un 10 a un 15 % de la población adulta padece insomnio crónico y que un 25 a 35 % ha sufrido un insomnio ocasional o transitorio en situaciones estresantes.

El problema del insomnio se ha asociado a una disminución del rendimiento laboral y un incremento de la tasa de accidentes de automóvil, y una mayor propensión a padecer enfermedades médicas, según un estudio realizado por el Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica. Clínica Universitaria de Navarra, Pamplona.

La prevalencia del insomnio como síntoma de alguna enfermedad es también elevada, ya que se estima que un 50% de los adultos sufren insomnio en algún momento de la vida y que un 25-35 % ha padecido insomnio ocasional o transitorio acompañando al estrés de situaciones vitales.

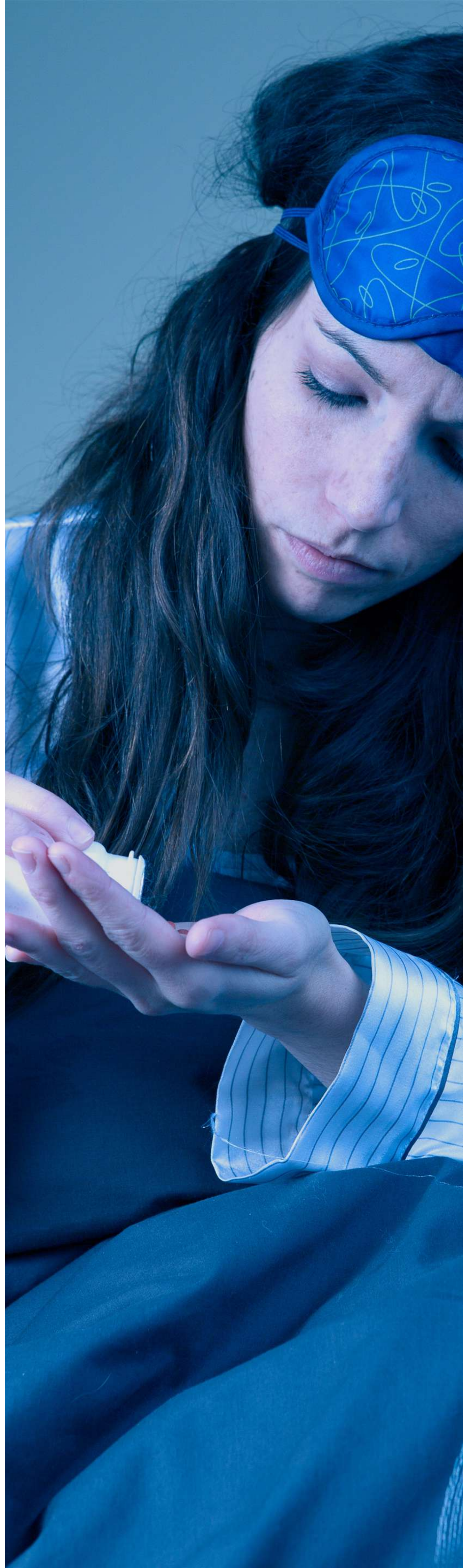
Las causas y síntomas pueden depender de los hábitos o situaciones a los que una persona esté expuesta, es por ello que en este e-book te mostramos como identificar qué hábitos, comportamientos y/o alimentos pueden estar causando insomnio.



# INSOMNIO

Es un trastorno del sueño frecuente que puede causar dificultad para conciliar el sueño (quedarse dormido) o mantenerlo, o puede hacer que despiertes demasiado temprano y no poder volver a dormir al punto de dar vueltas en la cama o levantarse.

Cuando una persona sufre de insomnio, generalmente se despierta cansado, por lo que los niveles de energía, el estado de ánimo, las relaciones personales, el desempeño en el trabajo y la calidad de vida se pueden ver afectados.



# CAUSAS DEL INSOMNIO

- Menopausia/ Andropausia
- La ansiedad y el estrés, aunque la cabeza esté en la almohada siguen los pensamientos dando vueltas. Se altera el cortisol o se debe a un cortisol elevado.
- Los hábitos: dormirse tarde después de las 11 o 12 de la noche.
- Las bebidas estimulantes: Alcohol, café
- Dieta alta en carbohidratos simples o procesados y azúcar
- Campos electromagnéticos: celulares, microondas, computadoras
- No tomar sol durante el día.
- Luz Nocturna muy alta, luz de los celulares, tablets, computadora, televisión
- Numerosas medicaciones: para la hipertensión, corticoesteroides, antidepresivos, inhibidores de la colinesterasa para el Alzheimer, antihistamínicos, estatinas, entre otras
- Dolor
- Tabaco

# MECANISMOS HORMONALES QUE INTERVIENEN EN EL SUEÑO



**Progesterona:** ayuda a relajar e inducir al sueño tanto en hombres como en mujeres al quitar la ansiedad y el nerviosismo.



**Estrógenos:** tiene el mismo efecto solo que en mujeres, evita la depresión. De los síntomas más comunes en la menopausia es el insomnio.



**Testosterona:** entre mayores niveles tiene el hombre es mejor su calidad de sueño y tiene más sueños. Uno de los síntomas de andropausia es el insomnio, aunque no se esté en edad de andropausia jóvenes con malos hábitos padecen de testosterona baja.



**Cortisol:** regula los niveles de azúcar en la sangre (proveen energía al cuerpo). Aumenta con la presencia de la luz y disminuye con la oscuridad. Regula el sueño. El estrés afecta el nivel de esta hormona a la alza y la deficiencia causa fatiga adrenal y por lo tanto no permite tener un sueño reparador.



**Hormona de Crecimiento y Tiroides:** Hace que el sueño sea más profundo al prolongar las etapas 3 y 4. Al estar en sueño profundo el cuerpo genera células madre que son la reparación del cuerpo, se puede dar la desintoxicación de órganos y se fija el aprendizaje en la memoria.



**Melatonina:** (hormona que induce al sueño) relacionada con el ciclo luz-oscuridad que a su vez se relacionan con el ciclo vigilia-sueño lo que constituye el Ciclo Circadiano. La meditación aumenta esta hormona. Esta es la hormona responsable de los bostezos y nos prepara para el sueño reparador, es la más antioxidante de las hormonas ya que ayuda a que todos los tejidos se regeneren.

# MELATONINA: LA HORMONA DE SUEÑO



La melatonina es una hormona producida por el cuerpo. Regula los ciclos de día y noche o los ciclos de sueño-vigilia. La oscuridad hace que el cuerpo produzca más melatonina, lo que le indica al cuerpo que se duerma. Es antagónico del cortisol, por lo que un cortisol alto (estrés) inhibe la producción de melatonina

La luz disminuye la producción de melatonina y le indica al cuerpo que esté despierto. Algunas personas que tienen problemas para dormir tienen niveles bajos de melatonina. Se cree que agregar melatonina de los suplementos podría ayudarlos a dormir.



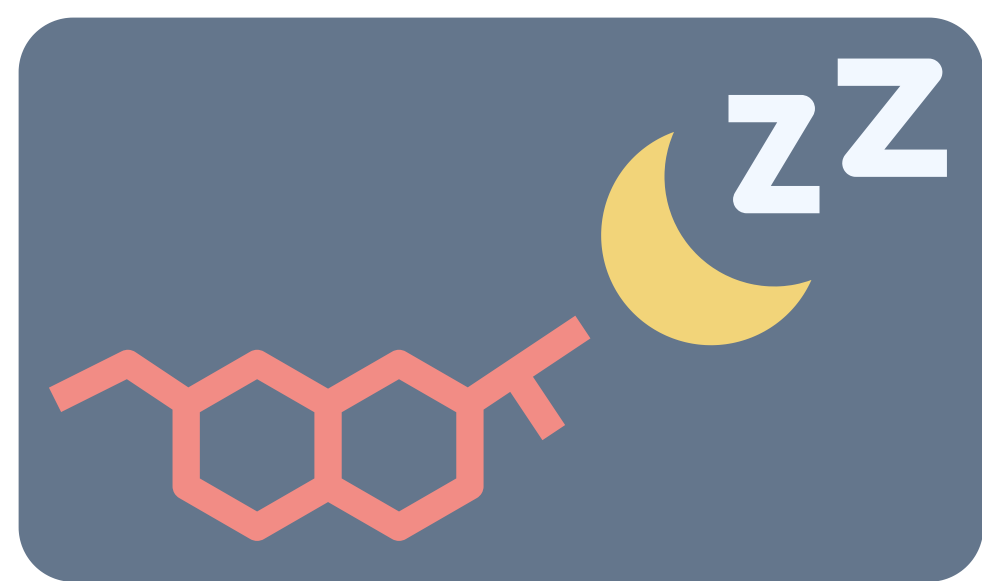


## Funciones de la Melatonina:

- Mejora la calidad del sueño
- Actúa como antioxidante
- Ayuda al sistema inmunológico
- Afecta la liberación de las hormonas sexuales
- Estimula la producción de hormona del crecimiento
- Baja los niveles de cortisol
- Ayuda a balancear la respuesta al estrés
- Ayuda a prevenir cáncer
- Mejora el humor
- Protege a la piel de los daños UV

## Señales físicas ineficiencia de Melatonina:

- Canas prematuras
- Mirada cansada, impresión que no durmió bien
- Párpados inflamados, bolsas bajo los ojos
- Cuerpo con señales de envejecimiento prematuro
- Manchas en la piel de vejez





## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE NO DORMIR LO SUFICIENTE?



### Subimos de peso:

Debido a que se alteran las hormonas encargadas de procesos como el metabolismo y la regulación del apetito, se reducen los niveles de leptina, la hormona que nos hace sentir llenos. Y aumentan los de grelina que estimula el deseo de ingerir alimentos altos en grasas y azúcares. Asimismo, y debido al cansancio, evitamos realizar ejercicios físicos.



### Se debilita el sistema inmunológico:

“Durante el sueño, el sistema inmunológico es más activo. Aunque todavía está por entenderse bien cómo funciona, se está estudiando su influencia en el fortalecimiento y desarrollo del sistema de defensa del cuerpo”, explicó a AARP en español el Dr. Elmer Huerta, especialista en medicina interna, salud pública y oncología. “Cuando una persona no duerme bien está mucho más susceptible a infecciones por virus; incluso se ha descubierto que las enfermedades autoinmunes podrían ser más frecuentes”.



### Aumenta el riesgo de padecer diabetes:

Más de 400 millones de personas viven con diabetes en todo el mundo. Cuando reducimos las horas de sueño se libera menos insulina, hormona que regula el azúcar en la sangre, y el organismo no puede procesar la glucosa. Esta se acumula en el torrente sanguíneo y esa energía no se dirige a las células, donde es necesaria, provocando así que aumenten los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2.



**Vulnerabilidad a la depresión y la ansiedad:** Nuestra salud mental se afecta al padecer cambios anímicos, ansiedad. Todas estas alteraciones influyen en la segregación de sustancias como el cortisol, que inhibe y suprime el sueño, así como la prolactina o la serotonina relacionadas con la regulación de los ciclos de sueño, estados anímicos o percepción del dolor.



**Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares e hipertensión:** hay una muerte cada 40 segundos, según la American Heart Association (AHH). “Los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares se observan con frecuencia en pacientes con insuficiencia crónica de sueño. También, se han relacionado las arritmias cardíacas (como la fibrilación auricular)”, nos explicó el Dr. Chris Winter, neurólogo, especialista del sueño y autor de The Sleep Solution.



**Reducción del deseo sexual:** Los hombres que sufren de apnea del sueño, trastorno en el cual la respiración se detiene y recomienza repetidas veces, tienen los niveles más bajos de testosterona. Esto, sumado al poco descanso, disminuye la libido y la producción de espermatozoides, aumenta el riesgo de disfunción eréctil y el desinterés en el sexo.



**En el caso de las mujeres,** se relaciona con un menor deseo sexual y una reducción de la activación genital. Al aumentar las horas de sueño, la libido aumenta en, al menos, un 14%.



**Riesgo de contraer cáncer de mama:** Un estudio de la Michigan State University mostró que la melatonina suprime el crecimiento de las células madre del cáncer de mama. Esta hormona es fabricada por el cerebro para regular los ciclos de sueño y su disminución nos pone en riesgo.



**Envejecimientos Acelerados:** “Durante décadas, los estudios han demostrado que las personas que no duermen las 7 u 8 horas recomendadas tienen más probabilidades de que se reduzca su longevidad”, explica el Dr. Michael A. Grandner, director del programa de investigación del sueño y la salud en la University of Arizona. Muchas hormonas y células al variar sus niveles no podrán encargarse de reparar los daños en nuestro organismo. Según una investigación realizada por la Sleep School, al someter a los participantes a dormir solo 6 horas se determinó que “las líneas de expresión y las arrugas se incrementan en un 45%, y el número de manchas en la piel aumenta en un 13%”.



**Disminuye el crecimiento muscular:**  
¿Sabías que después de los 30 años los niveles de la hormona de crecimiento humano son sólo alrededor del 20% de los parámetros máximos que alcanzamos en nuestra infancia y que van decreciendo de 12 a 15% por década? Si además descansamos poco, tanto la hormona de crecimiento humano, la testosterona, y la melatonina, que enfatizan el proceso de síntesis de proteínas e intervienen para la correcta fase de reproducción y regeneración celular van a disminuir y el daño causado por el estímulo del entrenamiento no será subsanado y se perderá masa muscular. Arnold Schwarzenegger afirma que el dormir es el componente clave para el crecimiento muscular. "Nadie puede alcanzar un estado físico óptimo sin un sueño reparador". El momento de construcción de los músculos es durante la noche, en el sueño revitalizador.



# BENEFICIOS DE DORMIR BIEN

- Disminuye el estrés
- Previene enfermedades o sea mantiene la salud
- Mejora el humor
- Regenera y repara el cuerpo
- Nos ayuda a mantener un peso sano
- Incrementa la memoria
- Mejora la habilidad de poner atención
- Aumenta la capacidad cognitiva de aprendizaje

Existen dispositivos al alcance para medir las etapas de sueño como los Smartwatch.



# CONSEJOS DE HIGIENE DE SUEÑO

- Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño, la cama es para el romance y para dormir.
- Tomar el sol o estar durante el día expuesto a rayos solares.
- Levantarse todos los días, incluidos los fines de semana, a la misma hora.
- Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario.
- Reducir o evitar el consumo de alcohol, cafeína, tabaco, azúcar y harinas.
- Evitar comidas copiosas antes de acostarse
- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz )
- Evitar noticias y actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse: estiramientos o respiraciones.
- Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante
- Tener una agenda para anotar actividades pendientes y descargarlas en papel.
- Establecer un horario constante de acostarse y levantarse incluso fines de semana.
- Relajarse antes de dormir música tranquila, leer.
- Poner a cargar el celular lo más lejano posible en modo avión.





## RECOMENDACIONES

- Regular sistemas hormonales
- Evaluar sus niveles hormonales en sangre para detectar desbalances.
- Regular el cortisol
- Bajar de peso (reduce apnea de sueño, hipertensión, síndrome metabólico)
- Hacer ejercicio incrementa la hormona de crecimiento, reduce el estrés.
- Mejorar la dieta en nutrientes, evitar carbohidratos refinados y azúcares.
- Evitar o eliminar poco a poco pastillas para dormir.
- Cambiar medicamentos a opciones naturales, homeopatía, acupuntura, medicina natural china, maya, ayurveda, cambios de hábitos.
- Hacerse masajes relajantes y linfáticos regularmente.
- Recibir terapia en caso de manifestarse miedos por las noches con mayor intensidad
- Suplementos: Melatonina 2 a 10 mg, Complejo B 2 veces al día, Tomar Magnesio y potasio al acostarse.. adaptógenos durante el día
- Manzanilla, Valeriana, Pasiflora.

# SUPLEMENTOS PARA MEJORAR LOS CICLOS DEL SUEÑO A NIVEL HORMONAL

## MELATONINA

Si el paciente padece de insomnio, canas prematuras, mirada cansada, párpados inflamados, bolsas bajo los ojos, cuerpo con señales de envejecimiento prematuro o manchas en la piel de vejez, necesita Melatonina.

Este neurotransmisor que no crea dependencia por su mecanismo de acción mejora la calidad del sueño, actúa como antioxidante, ayuda al sistema inmunológico, estimula la producción de hormona del crecimiento, baja los niveles de cortisol, ayuda a balancear la respuesta al estrés, ayuda a prevenir cáncer y mejora el humor.



2 mg 60 Cápsulas  
liberación lenta.  
Precio Q 160.00



3 mg 60 Cápsulas  
liberación lenta.  
Precio Q 175.00



5 mg 60 Cápsulas  
liberación lenta.  
Precio Q 205.00



10 mg 60 Cápsulas  
liberación lenta.  
Precio Q 245.00

## MELATONINA KIT



PRUEBA 2 mg, 3 mg , 5  
mg 9 Cápsulas liberación  
lenta. Precio Q 35.00



PRUEBA 3 mg, 5 mg y 10  
mg 9 Cápsulas liberación  
lenta. Precio Q 45.00

## MAGNESIO CITRATO

Es de las principales fuentes de energía de la célula, previene la pérdida ósea, asiste en la función nerviosa, es relajante, induce al sueño, antioxidante cerebral, sintetiza ácidos grasos esenciales y proteínas, mantiene un ritmo cardíaco normal, necesario para la producción hormonal, aumenta el colesterol bueno (HDL).



Precio: Q165.00, 60  
cápsulas 400 mg



Precio: Q190.00, 60  
cápsulas 600 mg.

## POTASIO CITRATO VITAMINADO 100 MG

A este importante mineral se le ha agregado Vitamina A y B3 en una correcta medida para una sinergia de absorción de todos sus beneficios. El cuerpo necesita de potasio para producir proteínas, descomponer y utilizar los carbohidratos, ayuda a expulsar los desechos de las células, desarrollar los músculos, controlar la actividad eléctrica del corazón entre otras funciones.



Precio: Q165  
100 Cápsulas

## COMPLEJO B SÚPER ESTRÉS

Ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés, activa las glándulas adrenales, da la energía a la célula, apoya en la regeneración del glutatión, desintoxicante ayudar a deshacerse de toxinas ambientales y medicamentos.

Esencial para el sistema nervioso y metabolismo de neurotransmisores.



Precio: Q245.00  
60 cápsulas

## ADAPTÓGENOS 480 MG

Contiene 6 diferentes plantas: Rhodiola (Rusa), Gingseng (Corea), Don Quai (China), Ashwagandha (India), Astralago (China), Reishi Mushroom (Europa). El término "adaptógeno" se utiliza para describir cualquier planta o hierba que tiene la capacidad de regular y devolver las funciones de nuestro cuerpo de vuelta a los niveles normales. La planta dará lo que el cuerpo necesite en cada momento.



Precio: Q 300.00  
100 cápsulas

## PROGESTERONA

Su principal función es balancear los estrógenos, evita quistes, es diurético, tiene un efecto calmante y ansiolítico, ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa, protege del cáncer, restaura los niveles óptimos de oxígeno a nivel celular, es neuroprotector. En mujeres con período, regula el mismo, administrándolo en ciertos días del mes, indicado para síndrome de ovario poliquístico o infertilidad.



50 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta  
Precio: Q 275.00



100 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta  
Precio: Q 275.00



200 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta  
Precio: Q 330.00

## TERAPIA HORMONAS SEXUALES FEMENINAS O MASCULINAS

### TERAPIA REEMPLAZO HORMONAL FEMENINO

Esta terapia contiene 5 hormonas: Estradiol, Estriol, Progesterona, Testosterona y DHEA. Con múltiples beneficios elimina por completo menopausia, mejora energía, estado de ánimo, control de peso, caída de cabello, construye músculo, mejora la piel, elimina insomnio entre otras 400 funciones fisiológicas para la mujer.

Presentación Crema Corporal 30 g  
Presentación 30 Aplicadores  
Vaginales de 1 g  
Precio: Q 600.00



## TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL MASCULINO

Esta terapia contiene Testosterona, Progesterona y DHEA. Devuelve la energía, fuerza, potencia sexual, disminuye lípidos, beneficia la próstata, quema grasa abdominal, elimina insomnio, en fin todo lo que define la masculinidad regresa al hombre en Andropausia.

Presentación Crema Corporal 50 g  
Precio: Q 600.00



## TIROIDES NATURAL (T3 +T4)

La tiroides es de fuente porcina, contiene tanto T3 como T4, es por esto que es más efectiva en comparación a la versión química que sólo contiene T4. El paciente, con tratamiento químico, aunque tenga una TSH suprimida persisten sus síntomas debido a una FT3 baja y por ende no resuelve los síntomas, siguen con el sobrepeso, cansancio durante el día, pies y manos frías, estreñimiento, párpados hinchados al amanecer, entre otros. Con este tratamiento con T3 los pacientes en poco tiempo empiezan a ver resolución de sintomatología.

Si es primera vez que el paciente se receta tiroides se comienza por el Kit de Inicio, para ir acelerando el metabolismo poco a poco, el segundo mes sigue con el Kit de Continuación hasta llegar a una dosis donde no tenga síntomas de exceso.

Si ya cuenta con tratamiento químico de T4 es necesario realizar un protocolo de traslape, para que sea un cambio suave para el paciente, por lo regular van a necesitar hasta un 30% menos de la dosis en natural por contener T3.



KIT INICIO TIROIDES 15, 30,  
45 mg, 30 Cápsulas liberación  
lenta. Precio Q 275.00



KIT CONTINUACIÓN TIROIDES  
60 mg, 75 mg, 90 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta. Precio Q 275.00



TIROIDES 30 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta. Precio  
Q275.00





TIROIDES 45 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta. Precio  
Q275.00



TIROIDES 60 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta. Precio Q275.00



TIROIDES 75 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta. Precio  
Q275.00



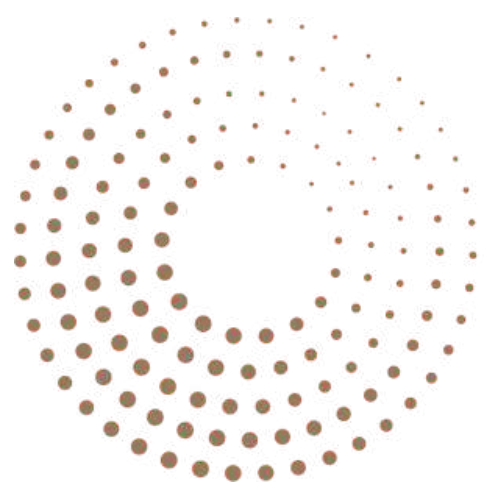
TIROIDES 90 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta. Precio  
Q275.00



TIROIDES 120 mg, 30 Cápsulas  
liberación lenta. Precio Q300.00



TIROIDES 150 mg, 30  
Cápsulas liberación lenta.  
Precio Q325.00



**ELÁN**  
Anti-aging Med

Contáctanos

[www.elan.com.gt](http://www.elan.com.gt)

[info@elan.com.gt](mailto:info@elan.com.gt)

Teléfonos: 2296-5986 y 7

16 calle 6-17 Zona 10 Edificio Pialé

Nivel 6 Of 604