LURIA
DESCANSO PROFUNDO. NATURALMENTE

VOLCÁN VILLARRICA · PUCÓN

GRATIS · SIN PEDIRTE NADA A CAMBIO

DE NOCHE, TODO PESA MÁS

Empieza a dormir mejor en *15 días.*

Con un paso simple al día. Sin pastillas.
Aunque la vida esté cuesta arriba.



Diego Alfonso Vega
Fundador de Luria · Pucón, Chile

ANTES DE EMPEZAR

Hola, *soy Diego.*

Soy el fundador de Luria. Vivo en Pucón, me encanta el río y salgo a caminar seguido, pero llevo una vida como la tuya: **trabajo en una oficina y tengo cuentas que pagar.**



Hubo una época en que **las deudas no me dejaban dormir.** A las tres de la mañana estaba con los ojos abiertos, sacando cuentas.

Y he visto que **muchas personas sufren por no dormir bien.** A mí fueron las deudas; a otros, el trabajo, la salud, un hijo o una pérdida. El motivo cambia, pero la noche en vela es la misma.

Lo que más me ayudó no fue una pastilla: fueron pasos simples, uno a la vez. Los junté aquí.

Esta guía es **gratis**: no te pido tu correo, ni tu teléfono, ni que compres nada. Si te sirve, **compártela con alguien que esté durmiendo mal.**

> *Dormir bien no resuelve tus problemas. Te devuelve la fuerza para enfrentarlos.*

Diego Alfonso Vega



A las 3 de la mañana *ningún problema se resuelve.*

LO QUE TE QUITA EL SUEÑO PUEDE SER…

Deudas · El trabajo · La salud · Los hijos · Una pérdida · La pareja · Un cambio de vida

Sea lo que sea, de noche todo se ve más grande. La cabeza da vueltas, el cuerpo se cansa y al día siguiente tienes menos fuerza justo para enfrentarlo.

NO DEPENDE DE TI

La cuota que vence. El examen que esperas. Lo que dijo el jefe.

SÍ DEPENDE DE TI

A qué hora te levantas. Si sales a caminar. Si anotas el pendiente. Dónde dejas el celular.

Esta guía trata solo de lo que depende de ti. Descansado, todo se enfrenta mejor.

ANTES DEL DÍA 1

Si esta noche *no puedes dormir...*

No tienes que esperar al día 15. Esto lo puedes hacer hoy mismo.

1 **Saca la preocupación de la cabeza**

Antes de acostarte, escribe en un papel lo que te preocupa o lo que tienes pendiente. Déjalo fuera de la pieza. Mañana lo ves.

2 **Respira lento**

Ya en la cama, toma aire contando hasta 4 y bótalo lento contando hasta 6. Repite durante 5 minutos.

3 **No pelees con la cama**

Si pasan unos 20 minutos y sigues despierto, levántate. Luz baja, algo tranquilo, y vuelve a la cama solo cuando tengas sueño.

Son 3 de los 15 pasos. Más adelante los vas a practicar con calma (días 11, 13 y 14). **Mañana empiezas el día 1.**

CÓMO FUNCIONA

Un paso por día. *No una vida nueva.*

1

Mide cómo duermes hoy

Responde 5 preguntas en la página siguiente. Toma 2 minutos y es tu punto de partida.

2

Un paso nuevo cada día

Ninguno toma más de 5 a 10 minutos. No dejes los anteriores: al día 10 ya tendrás una rutina sin darte cuenta.

3

Marca tu noche

Imprime la hoja para tu velador (pág. 16). Cada mañana marca el paso que hiciste y cómo dormiste.

DÍAS 1–5	DÍAS 6–10	DÍAS 11–15
Ordena tu reloj	Prepara tu noche	Calma tu mente

2 a 4 **semanas** es lo que tardan en notarse de verdad los cambios en el sueño.[1] Estos 15 días son el comienzo: **algunas cosas las vas a sentir antes y otras después.**

TU PUNTO DE PARTIDA

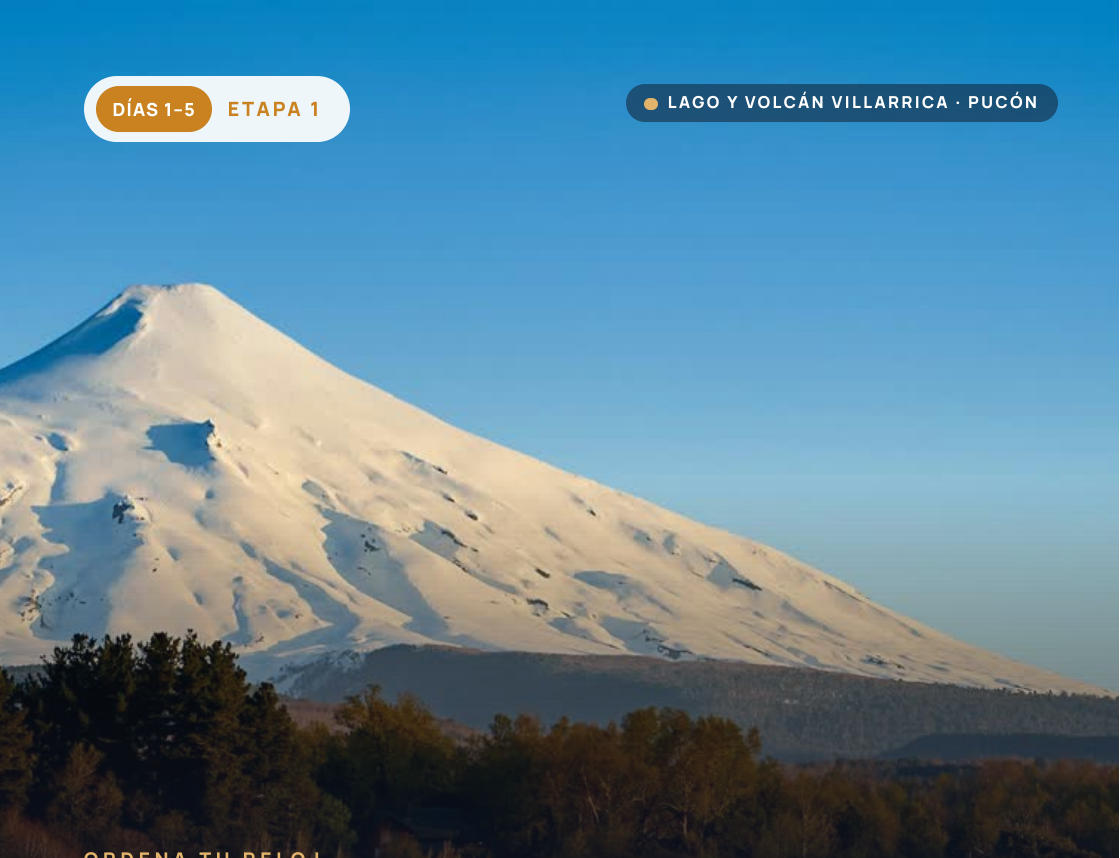
Tu puntaje *de sueño*

Piensa en tus últimas noches. Anota los puntos de cada pregunta (0 a 4) y súmalos. **Más puntos = mejor sueño.** Repítelo los días 5, 10 y 15.

PREGUNTA	INICIO	DÍA 5	DÍA 10	DÍA 15
¿Cuánto te demoras en quedarte dormido? 4 = menos de 15 min · 3 = 15 a 30 · 2 = 30 a 45 · 1 = 45 a 60 · 0 = más de 1 hora				
¿Cuántas veces te despiertas en la noche? 4 = ninguna · 3 = 1 vez · 2 = 2 veces · 1 = 3 veces · 0 = 4 o más				
Si despiertas, ¿cuánto tardas en volver a dormirte? 4 = no despierto · 3 = menos de 15 min · 2 = 15 a 30 · 1 = más de 30 · 0 = no me vuelvo a dormir				
¿Cómo te levantas en la mañana? 4 = descansado · 3 = bien · 2 = más o menos · 1 = cansado · 0 = agotado				
¿Cómo está tu energía en la tarde? 4 = muy buena · 3 = buena · 2 = más o menos · 1 = baja · 0 = muy baja				
Total (de 0 a 20)				

Empecé con _____ puntos y terminé con _____

Este puntaje es una guía para ti, no un diagnóstico médico.



ORDENA TU RELOJ

La mañana *decide tu noche.*

Tu cuerpo tiene un reloj por dentro. Se ordena con dos cosas: **la luz de la mañana** y **hacer las cosas a la misma hora.** Cuando ese reloj está ordenado, el sueño llega solo.

SI TE CUESTA

Toma el café de la mañana junto a la ventana o en el patio. Ya cuenta.

Días *1 al 5*

DÍA 1

Elige tu hora de levantarte

Una sola hora, los 7 días. Máximo 1 hora de diferencia el fin de semana.

Por qué: levantarte siempre a la misma hora ordena tu sueño más que la hora en que te acuestas.[1]

DÍA 2

Luz antes de las 10

10 minutos de luz natural en la mañana, aunque esté nublado.

Por qué: en un estudio, las personas que tomaban más luz en la mañana se quedaban dormidas más rápido en la noche.[2]

DÍA 3

Último café a las 3 de la tarde

Después, agua o agüitas sin cafeína. Ojo con el té y el mate.

Por qué: un café 6 horas antes de dormir te puede quitar más de una hora de sueño, y ni lo notas.[3]

DÍA 4

Camina 20 minutos

A paso tranquilo, con luz de día. Lee mi invitación en la página siguiente.

Por qué: 66 estudios muestran que moverse seguido ayuda a dormir mejor.[4]

DÍA 5

Primer repaso: mide tu avance

Haz tu puntaje del día 5 (pág. 6) y compáralo con el del inicio. ¿Qué noche fue la mejor? ¿Qué hiciste distinto ese día?



Te invito *a caminar.*

Caminar no paga las cuentas ni resuelve los problemas. Pero los achica: el cuerpo se cansa bien, la cabeza se ordena y en la noche el sueño llega más fácil. Yo camino junto al río. **Tú puedes partir por tu cuadra.**

- ✓ **Hoy, 20 minutos.** No mañana: hoy.
- ✓ **Con luz de día**, y si es en la mañana, mejor.
- ✓ **Invita a alguien:** tu pareja, un vecino, una amiga. Caminar conversando vale doble.

6 a 8 mil **pasos al día** se relacionan con vivir más años en personas mayores de 60.[11]



DÍAS 6-10 ETAPA 2

BOSQUE NATIVO · PUCÓN

PREPARA TU NOCHE

Tu noche empieza *antes de acostarte.*

Lo que comes, lo que tomas, la pieza y la pantalla de las últimas horas del día **llegan contigo a la cama.** Esta etapa es para preparar la noche desde antes.

2–3 h

Cena liviana antes de acostarte.

18 °C

Una **pieza fresca** ayuda a dormir.[7]

"Una copa de vino me ayuda a dormir."

A medias. Te duermes antes, pero te despiertas en la segunda mitad de la noche.[6]

Días *6 al 10*

DÍA 6

Cena liviana, 2 a 3 horas antes

Medio plato de verduras. Lo más contundente, al almuerzo.

Por qué: comer más verduras y menos azúcar ayuda a dormir más profundo.[5]

DÍA 7

El alcohol, lejos de la cama

Si tomas, que no sea en las 3 horas antes de dormir.

Por qué: te ayuda a quedarte dormido, pero te despierta más en la segunda mitad de la noche.[6]

DÍA 8

Prepara tu pieza

Oscura, fresca y silenciosa. Tapa las lucecitas del cargador y de la tele.

Por qué: la oscuridad y el fresco le avisan al cuerpo que es hora de dormir.[7]

DÍA 9

Celular fuera de la pieza

30 minutos antes de acostarte, a cargar en otro lugar. Usa un despertador común.

Por qué: noticias, mensajes y cuentas en la pantalla mantienen la mente encendida.

DÍA 10

Segundo repaso: mide tu avance

Haz tu puntaje del día 10 (pág. 6). ¿Qué paso te cuesta más? Ese es el que más tienes que cuidar.

CALMA TU MENTE

Lo que escribes *deja de dar vueltas.*

Esta es la etapa para las noches de cabeza acelerada. Para cuando el cuerpo está cansado, pero **la mente sigue dando vueltas.**

Días *11 al 15*

DÍA 11

Pendientes al papel

Antes de acostarte, anota en un papel lo que tienes que hacer mañana. Déjalo fuera de la pieza.

Por qué: quienes anotaron sus pendientes antes de acostarse se durmieron más rápido.[8]

DÍA 12

Dale una hora a tus preocupaciones

En la tarde, no en la cama: 15 minutos con la hoja de la pág. 15.

Por qué: las personas que ordenaron sus preocupaciones antes de dormir se acostaron con la cabeza más tranquila.[9]

DÍA 13

La regla de los 20 minutos

¿No te duermes? Levántate, luz baja, algo tranquilo. Vuelve solo con sueño. Si despiertas de madrugada, sigue la pág. 14.

Por qué: así la cama vuelve a ser para dormir, no para preocuparse.[1]

DÍA 14

Respira 4-6

Ya en la cama: toma aire contando hasta 4 y bótalo lento contando hasta 6. Durante 5 minutos.

Por qué: botar el aire más lento de lo que lo tomas ayuda a calmar el cuerpo.

DÍA 15

Tu resultado

Haz tu puntaje final (pág. 6) y compáralo con el del inicio. Anota en la hoja del velador los 3 pasos que más te sirvieron: esos ya son tuyos.



PASO A PASO

Si despiertas *de madrugada*

1. **No mires la hora**
   Saber que son las 3:12 activa la cuenta regresiva y la preocupación. Deja el reloj mirando a la pared.

2. **No tomes el celular**
   La luz y los mensajes despiertan más la cabeza.

3. **Quédate quieto y respira 4-6**
   Ojos cerrados. Toma aire contando hasta 4 y bótalo lento contando hasta 6.

4. **¿Te vino una preocupación?**
   Anótala en el papel del velador y déjala ahí. Mañana, de día, la miras.

5. **¿Pasaron unos 20 minutos?**
   Levántate. Luz baja, algo tranquilo (leer en papel, no en pantalla) y vuelve a la cama cuando tengas sueño.

DESDE HOY
Deja un papel y un lápiz en tu velador.

SI TE DESPIERTA EL CALOR
Pieza fresca, ropa de cama liviana y un vaso de agua a mano.

PARA EL DÍA 12

La hoja de *las preocupaciones*

De día, con un café y un lápiz. Escribe lo que te preocupa, un paso pequeño que sí puedes dar y cuándo lo vas a dar. Sirve para cualquier tema: lo que ya tiene fecha, deja de dar vueltas de noche.

LO QUE ME PREOCUPA	UN PASO QUE SÍ PUEDO DAR	CUÁNDO
Ej.: la cuota de la tarjeta	*Llamar y preguntar por una repactación*	*Martes, 11:00*
Ej.: el dolor de espalda	*Pedir hora al médico*	*Hoy, 16:00*
Ej.: la conversación pendiente con mi hijo	*Invitarlo a tomar once*	*Domingo*

PEDIR AYUDA NO ES RENDIRSE

Si son las deudas: en Chile existe un trámite gratis para renegociar tus deudas. Infórmate en **superir.gob.cl**
Si es la salud o el ánimo: mira la pág. 17.

IMPRIME ESTA PÁGINA Y DÉJALA JUNTO A TU CAMA

Hoja para *tu velador*

Cada mañana: marca si hiciste el paso y pinta los círculos (1 = dormí mal · 5 = de corrido).

DÍA	PASO	LO HICE	CÓMO DORMÍ
ETAPA 1 · ORDENA TU RELOJ			
1	Misma hora de levantarte	☐	○ ○ ○ ○ ○
2	Luz antes de las 10	☐	○ ○ ○ ○ ○
3	Último café a las 15:00	☐	○ ○ ○ ○ ○
4	Camina 20 minutos	☐	○ ○ ○ ○ ○
5	Repaso + puntaje (pág. 6)	☐	○ ○ ○ ○ ○
ETAPA 2 · PREPARA TU NOCHE			
6	Cena liviana	☐	○ ○ ○ ○ ○
7	Alcohol lejos de la cama	☐	○ ○ ○ ○ ○
8	Prepara tu pieza	☐	○ ○ ○ ○ ○
9	Celular fuera de la pieza	☐	○ ○ ○ ○ ○
10	Repaso + puntaje (pág. 6)	☐	○ ○ ○ ○ ○
ETAPA 3 · CALMA TU MENTE			
11	Pendientes al papel	☐	○ ○ ○ ○ ○
12	Hora de las preocupaciones	☐	○ ○ ○ ○ ○
13	Regla de los 20 minutos	☐	○ ○ ○ ○ ○
14	Respira 4-6	☐	○ ○ ○ ○ ○
15	Mi resultado (pág. 6)	☐	○ ○ ○ ○ ○

MIS 3 PASOS PARA SEGUIR

_____

_____

_____

SI NO DUERMES, SIEMPRE

Papel para la preocupación · Respira 4-6 · Regla de los 20 minutos · No mires la hora

CON CONSCIENCIA

Hacerte cargo también es *pedir ayuda.*

Los hábitos ayudan mucho, pero hay señales que tiene que ver un médico. Pide una hora si:

- ! **Roncas fuerte** o dejas de respirar al dormir.
- ! Te **quedas dormido de día**, manejando o en el trabajo.
- ! Duermes mal **3 o más noches por semana, por más de 3 meses.**
- ! La preocupación viene con **angustia o tristeza intensa.** Salud Responde atiende las 24 horas: **600 360 7777**.

1 de 6 adultos de la Región Metropolitana tendría apnea del sueño (deja de respirar por momentos al dormir) y la mayoría no lo sabe.[10]



PARQUE NACIONAL HUERQUEHUE · PUCÓN

DÍA 15

Lo hiciste. *Ahora, sigue.*

Los problemas quizás siguen ahí. Pero ahora los enfrentas descansado, y eso cambia todo. **Todo empieza con una buena noche.**

CUÉNTAME TU RESULTADO

"Empecé con ___ puntos y terminé con ___." Escríbeme a **contacto@luria.cl**. Leo cada mensaje. — Diego

COMPÁRTELA

¿Conoces a alguien que esté durmiendo mal? Reenvíale esta guía. Es gratis para todos: **luria.cl/plan**

SI QUIERES SEGUIR

El plan completo, el **Método 30 Noches**, viene de regalo con cada frasco de Luria. Más en **luria.cl**

LURIA
DESCANSO PROFUNDO, NATURALMENTE

Luria es una marca chilena de descanso, nacida en Pucón · **luria.cl**

RESPALDO

Fuentes

1. Edinger JD, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults (Academia Americana de Medicina del Sueño). *J Clin Sleep Med*, 2021.
2. Figueiro MG, et al. The impact of daytime light exposures on sleep and mood in office workers. *Sleep Health*, 2017.
3. Drake C, et al. Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed. *J Clin Sleep Med*, 2013.
4. Kredlow MA, et al. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *J Behav Med*, 2015.
5. St-Onge MP, et al. Fiber and Saturated Fat Are Associated with Sleep Arousals and Slow Wave Sleep. *J Clin Sleep Med*, 2016.
6. Ebrahim IO, et al. Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcohol Clin Exp Res*, 2013.
7. Sleep Foundation. Best Temperature for Sleep.
8. Scullin MK, et al. The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep. *J Exp Psychol Gen*, 2018.
9. Carney CE, Waters WF. Effects of a structured problem-solving procedure on pre-sleep cognitive arousal in college students with insomnia. *Behav Sleep Med*, 2006.
10. Saldías F, et al. Prevalencia de síndrome de apneas obstructivas del sueño en la población adulta chilena (ENS 2016/17). *Rev Med Chile*, 2020.
11. Paluch AE, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health*, 2022.

Esta guía tiene fines educativos y no reemplaza la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la salud, ni la asesoría financiera o legal. Fotografías de paisajes de Pucón: Unsplash y Pexels. Fotografías de Diego: archivo personal. © Luria · INVERSIONES CHILE TENTACION SPA · Pucón, Chile. Puedes compartir esta guía libremente.