

ELLE



AGOSTO 2026 N° 479
7,50 € (SPAIN)
CANARIAS 7,65 €



LUX
PASCAL
(en portada)

ASHLEY
GRAHAM

MARISA
BERENSON

MUJERES
PODEROSAS

MODA

ADELÁNTATE A LO NUEVO

SÚMATE A LA SLEEP THERAPY

Otorgar al sueño la importancia que se merece ha provocado que las instituciones más punteras lo conviertan en protagonista de nuevos tratamientos y protocolos de salud.

Pack 'Sleep Well' de Sha Spain

Ubicado en Alicante, son pioneros en abordar el bienestar y la longevidad con un equipo médico multidisciplinar que integra la medicina preventiva avanzada y optimiza el estilo de vida. Cuentan con una unidad dedicada al sueño donde se ocupan de las causas que impiden conciliarlo, y aplican un programa 360º con terapias naturales, programas tecnológicos y recomendaciones sobre hábitos para que, tras una estancia de, al menos, una semana, puedas restablecer de forma gradual el ciclo natural de sueño.

Programa Wone Health 'Sueño y ritmos'

En esta clínica focalizada en la medicina de estilo de vida, organizan su método sobre los seis pilares de la salud, donde se incluye el sueño y el descanso. Localizado en Madrid, con un sistema híbrido presencial y digital respaldado por un equipo de médicos de referencia, ofrecen su protocolo 'Sueño y ritmos', que analiza los ritmos circadianos, el perfil hormonal, la calidad respiratoria, el nivel de estrés... Para, en seis meses, consolidar un cambio real en el reposo.

Terapia 'Exomind' en The Beauty Concept

Se trata de un tratamiento no invasivo de estimulación magnética transcranial repetitiva que reactiva áreas clave para el bienestar como el manejo del estrés, el estado de ánimo, el autocontrol y el sueño. Disponible en el madrileño espacio The Beauty Concept (thebeautyconcept.com), en sólo 25 minutos y sin esfuerzo, impulsa a las neuronas para recuperar su actividad perdida, fortalecer conexiones y liberar neurotransmisores que facilitan el descanso.

de desempeño intelectual o de toma de decisiones, mientras que las repercusiones emocionales se caracterizan por la irritabilidad, los cambios de humor, una mayor sensibilidad al estrés y riesgo de padecer ansiedad o depresión. Además, más allá de favorecer la fatiga, minimizar el rendimiento deportivo y la recuperación muscular, en el ámbito físico un descanso ineficiente se asocia a un mayor riesgo de diagnóstico de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2 y alteraciones del sistema nervioso. Por último, señalan que el cansancio se vincula a una menor energía y peor tolerancia a la frustración, lo que implica trabas sociales en las relaciones personales y laborales.

'BOOM' DE LOS ALIADOS 'SLEEP CARE'

La máxima de Pablo Neira es «abandonar la idea de que existe el sueño perfecto», porque «dormir bien» no es sinónimo de reposar ocho horas cada noche con una puntuación adecuada en una aplicación. Desde Wone Health admiten que, dentro del sinfín de herramientas disponibles para alcanzar el descanso ideal, algunas pueden ser útiles, pero la evidencia científica es variable y no sustituyen una valoración médica. Sostienen que mientras la luz roja puede ser menos estimulante y las mantas con peso o los *sprays* calmantes pueden relajar, «los *smartwatches* pueden orientar sobre rutinas, pero no diagnostican ni miden con precisión las fases del sueño», y, si se usan mal, pueden generar la ya nombrada ortosomnia.

PON EL FOCO EN LO ESENCIAL

El Dr. Bello defiende que «el descanso no se soluciona con un solo *gadget*, ni una sola noche perfecta, se construye con rutinas simples mantenidas en el tiempo». Su consejo es que, antes de invertir en la última *sleep tech*, revises tus hábitos y apuestes por seguir horarios regulares, cenar pronto, mantener la habitación oscura y fresca, abordar el estrés con meditación o aliarte de forma puntual con nutricosméticos que cuenten con estudios clínicos. Si después de cuidar los pilares básicos sigues sin alcanzar el sueño adecuado, «es el momento de buscar ayuda profesional, no de obsesionarte». ■

SHOPPING



1. FOREO 'FAQ Dual Led Panel' (899 €), su luz roja favorece el ritmo circadiano natural.
2. KOBHO LABS 'Neuro Sleep' (37,76 €), nutracéutico que ayuda a conciliar el sueño.
3. Aveda 'Stress-Fix Concentrado' (30 €), con aceites esenciales que calman el estrés.
4. L'OCCITANE 'Bruma de Almohada Cocon de Sérénité' (22 €), relaja y promueve el bienestar.
5. EARPLUGS 'Loop Dream' (39,95 €), tapones de oídos específicos para dormir.
6. EDICIONES DEL GENAL 'Cuentos para adultos antes de irse a dormir' (19,95 €), de Augusto López.