



No dormir bien disminuye la esperanza de vida y favorece la aparición de enfermedades. Por esta razón, nos gustaría agradecerte la confianza que has depositado en nosotros para mejorar la calidad de tu sueño, tu descanso, tu día a día y, por tanto, tu salud.

A continuación, te mostramos la planificación inicial del tratamiento que vamos a seguir. Cuando decimos “Vamos”, es porque tú vas a ser el encargado principal de que, poco a poco, con pequeños cambios de hábitos y nuestra ayuda, consigamos que tu hora de dormir se convierta en uno de los mejores momentos del día.

Para ello, seguiremos el siguiente planteamiento:

**1ª Sesión:** Anamnesis y valoración de tus hábitos de higiene del sueño: Para poder ayudarte, nosotros necesitamos saber desde qué punto partimos con el fin de plantear objetivos a corto/medio y largo plazo, localizar en qué ámbitos debemos trabajar y plantear los correspondientes cambios. Asimismo, marcaremos las pautas que debes seguir en tu día a día, ya que el mayor porcentaje de éxito dependerá de la constancia que pongas a lo largo del proceso, en la mejora de dichos hábitos.

**2ª Sesión:** Análisis del cambio de hábitos y valoración con WE CARDIO: Una semana después de verte por primera vez, nos sentaremos contigo para que nos cuentes qué tal has afrontado los primeros días del tratamiento (qué te ha sentado mejor, qué te está costando más cambiar, cambios que has percibido, etc) y realizaremos una medición del estado de tu Sistema Nervioso Autónomo (el cual regula gran cantidad de parámetros que se encargan de nuestro sueño y nuestra salud).

**3ª Sesión:** Inicio de terapia con Nesa® e Indiba®: Atendiendo a los datos que WE CARDIO nos muestre y (siempre contando con) una evolución favorable de la higiene del sueño en base a los tips que hemos ido marcando, daremos comienzo a un ciclo de 10 sesiones en las que, además de con revisión continua de todo lo anterior, trabajaremos con la tecnología de Neuromodulación No Invasiva Nesa® y el apoyo complementario de Indiba®.

Una vez finalizado este ciclo, re-evaluaremos tú caso exponiendo juntos los resultados del tratamiento hasta la fecha y pautando las oportunidades de mejora, con el fin, de seguir avanzando y alcanzando objetivos a largo plazo.

*“El descanso es necesario para disfrutar del mejor regalo: La vida”*