
**GUÍA DE
RECOMENDACIONES
PARA USAR TU
BANDA NEUTÓNICA
CORRECTAMENTE
Y MEJORAR LOS
RESULTADOS**

ANATOMÍA DE LA BANDA NEUTÓNICA

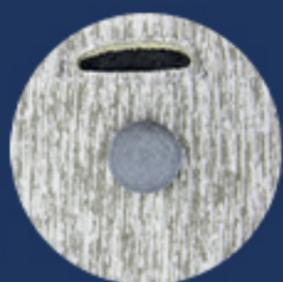


Parte frontal

Almohadilla para mantener los ojos cerrados



Piedras turmalinas (colocadas ya dentro)



Parte trasera

Dispositivo electrónico

Centro de carga



Botón de control

Velcro para unir y ajustar

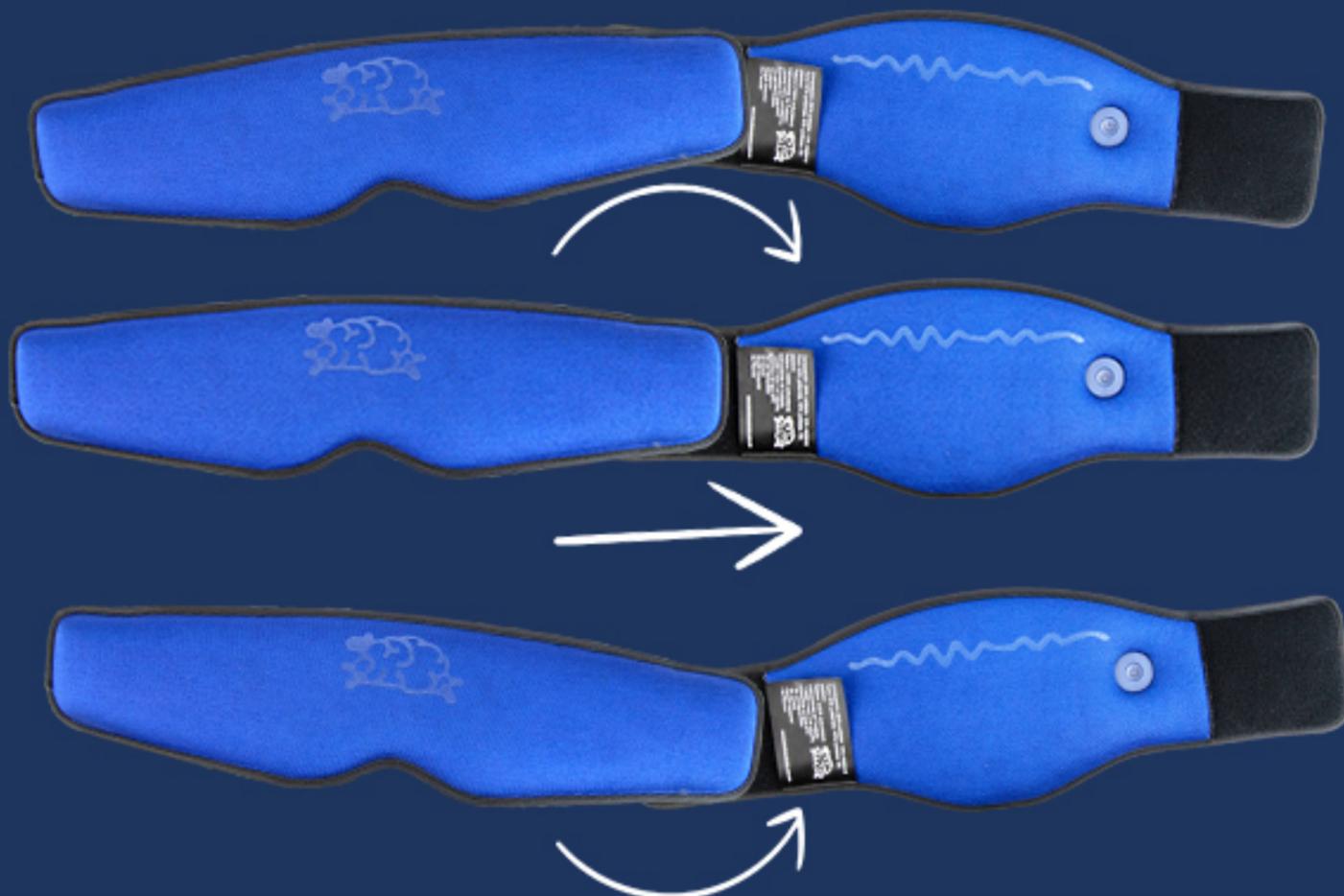


¿CÓMO ARMAR TU BANDA NEUTÓNICA?

La forma de dormir es individual y el uso de la Banda Neutónica también, por lo que deberás encontrar la forma que resulte más cómoda para ti al usarla, cuidando que el ajuste sea ideal, sin ser muy ajustada o muy suelta.

1. ÁRMALA A TU MEDIDA

Prueba diferentes ángulos al pegar los velcros, encuentra el que mejor se adapte a la forma y tamaño de tu cabeza.



2. NO CUBRAS LOS OÍDOS



3. EL BOTÓN VA DE LADO DERECHO



¿CÓMO USAR TU BANDA NEUTÓNICA?

LOS 3 ELEMENTOS PARA INICIAR A USAR TU BANDA NEUTÓNICA:
PACIENCIA, CONSTANCIA Y USO CORRECTO

Hay algo que debes saber:

para dormir hay que estar *relajados*.

La función que tiene tu Banda Neutónica en combinación con todos sus elementos es llevarte al punto de relajación que debes de tener *antes de quedarte dormido*.

Con 1 botón controlas todo.



- **Encender:** Presiona durante 2-3 segundos, el botón parpadeará en verde.
- **Apagar:** Presiona durante 2-3 segundos, el botón parpadeará en rojo.
- **Subir/bajar volumen:** Presiona doble vez brevemente al estar encendida.
- **Cambiar de pista:** Presiona brevemente 1 vez al estar encendida.

Cada noche antes de ir a dormir y posteriormente de haber hecho tu rutina de sueño, coloca tu Banda Neutónica, enciéndela y relájate.

La Banda Neutónica *se apaga automáticamente*, la retiras, y te dispones a dormir. Se recomienda dormir sin la Banda Neutónica o cualquier otro objeto en la cabeza, pero si te duermes con ella no afecta ni tiene contraindicaciones.

RECOMENDACIONES DE USO



DEDÍCALE TIEMPO Y SE CONSTANTE

El efecto no es inmediato.

Considera si tu insomnio es crónico y lo has padecido durante mucho tiempo, si usas medicamentos para dormir, los hábitos de sueño que tienes, el nivel de estrés o ansiedad que tengas normalmente, todos estos factores influyen en los resultados que puedas tener.



USA TU BANDA NEUTÓNICA DIARIAMENTE

El cerebro debe aprender nuevamente a relajarse.

A pesar de que es un proceso natural y parte de nuestro cuerpo, hay muchas situaciones del mundo moderno como el estrés, la exposición prolongada a las luces artificiales y pantallas led, que mantienen nuestro cerebro activo cuando debería descansar.

Hemos aprendido a sobrepensar y a estar en estado de alerta constantemente, aprendamos nuevamente a relajarnos.

La **constancia** y el **uso correcto** son la clave para ver mejores resultados.



LO QUE DEBES EVITAR



USAR PANTALLAS LED Y LUCES DE TONOS FRÍOS

Usar tu teléfono celular, ver televisión, hacer uso de tabletas, o exponerte a cualquier pantalla que emita luz led, además de tener luces en tonos fríos y brillantes, ¿por qué? las ondas de luz que emiten las pantallas led o la luz en tonos fríos disminuyen la producción de melatonina, lo que nos hace mantenernos despiertos y alertas y el estar expuesto a contenido hará que nuestro cerebro se mantenga alerta y despierto.



USAR MÁS DE UN CICLO EN EL MISMO MOMENTO

Nuestra recomendación es que escuches una sola pista y posteriormente la retires. Si escuchas más de una pista, tu cerebro seguirá estimulándose cuando lo que necesitas es que empiece a relajarse.

Si notas que una pista no es suficiente o muy corta, puedes cambiar de pista para elegir una con mayor duración.



INTERRUMPIR EL CICLO

Trata de usarla cuando ya no tengas más pendientes por hacer y sea lo último que hagas antes de dormirte. El proceso de relajación es complejo, sobre todo si tienes tiempo padeciendo insomnio.

PRACTICA LA HIIGIENE DEL SUEÑO

10 consejos para mejorar el ambiente y las condiciones de sueño que facilitan el proceso de conciliación y mantenimiento.

1. Mantén un horario regular para ir a dormir y para despertar y respétalo diariamente, incluso fines de semana.
2. Si tomas siestas, deben durar máximo 30 minutos y ser temprano en el día.
3. Evita la ingestión excesiva de alcohol y fumar 4 horas antes de dormir.
4. Evita el consumo de cafeína 6 horas antes de ir a acostarte, esto incluye té, refrescos y además chocolate.
5. Evita los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarte. Un refrigerio ligero está bien.
6. Haz ejercicio con regularidad, pero evita hacerlo antes de ir a dormir.
7. Usa ropa de cama cómoda, con texturas suaves y transpirables.
8. Encuentra una configuración cómoda de temperatura, mantén tu habitación fresca y ventilada.
9. Bloquea ruidos que puedan distraerte y elimina la mayor cantidad de luz posible en tu habitación.
10. Reserva tu cama solo para dormir y las relaciones sexuales. Evita hacer tareas, trabajo o pasar tiempo de ocio en tu cama así solo fomentas una relación cama-descanso.

CREA TU RUTINA RELAJANTE DE SUEÑO

Previo a usar tu Banda Neutónica cada noche, te recomendamos hacer tu rutina de sueño relajante.

Los seres humanos tendemos a repetir las mismas conductas en contextos similares, la creación de hábitos y de rutinas nos ayudan a cumplir nuestras metas.

Al realizar las mismas actividades en el mismo orden todas las noches, hará que el cerebro vea esas actividades como un precursor del sueño. Ayuda a la transición entre la vigilia y el sueño, preparando mente y cuerpo para descansar.

Tu rutina de sueño nocturna es el momento ideal para despejar tu mente y reducir el estrés.

Forma tu rutina personal, con una serie de 3-5 actividades que deben ser repetidas cada día aproximadamente a la misma hora, entre 30 y 60 minutos antes de irte a dormir. Lo vital es que no incluya aparatos electrónicos con uso de pantallas. Si decides escuchar música relajante, elige una opción en la que no debas manipular alguna pantalla.

EJEMPLO

1. Toma un baño con agua tibia
2. Toma un té o infusión relajante
3. Escribe tu lista de cosas por hacer al día siguiente
- 4.. Usa tu Banda Neutónica

¿QUÉ HAGO SI NO PUEDO DORMIR?

La latencia de inicio de sueño normal dura entre 15-20 minutos, pasado este tiempo no logras dormir, ¡es hora de hacer algo!

Lo que debes hacer:

- Levántate de tu cama
- Ve a otra habitación
- Mantén las luces tenues, de preferencia usa luz cálida
- Puedes hacer actividades relajantes que no activen mucho tu cerebro como: escuchar música tranquila, leer un libro, usar aromaterapia
- Cuando te sientas cansado nuevamente vuelve a tu dormitorio e intenta dormir, puedes usar tu Banda Neutónica

Lo que debes evitar:

- Quedarte en tu cama
- Revisar tu teléfono celular
- Prender el televisor
- Prender luces muy brillantes
- Usar inmediatamente tu Banda Neutónica después de haberla usado durante un ciclo

¿Por qué no debes pasar tiempo despierto en tu cama?

Si pasas mucho tiempo despierto en la cama, tu cerebro puede empezar a asociar la cama con estar despierto en lugar de estar dormido, lo que puede dificultar el conciliar el sueño y reducir la eficacia del sueño.

¿CÓMO SE RECARGA LA BATERÍA?

Hay que recargar la batería de tu Banda Neutónica cada que se agote, aproximadamente después de 11-15 usos.

El color del foco en el botón de encendido tiene diferente color según la batería:

- Cuando la batería está llena parpadea en **verde** al encender
- Cuando la batería se está agotando parpadea en **amarillo** al encender
- Cuando la batería está agotada parpadea en **rojo** y no logra encender

1. Debes abrir la parte trasera de tu Banda Neutónica para descubrir el dispositivo electrónico y localizar el puerto de conexión
2. Conecta el dispositivo electrónico con el cable USB que viene incluido*
3. Cuando el botón de encendido esté color verde está cargada y lista para usarse

*No incluye adaptador a corriente

Como parte de nuestros esfuerzos por reducir el impacto ambiental, no incluimos el adaptador a corriente, incluye solamente el cable USB.

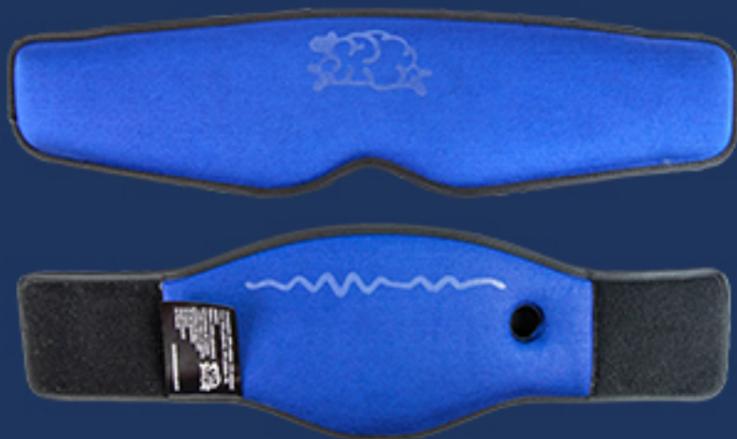
Puedes usar el adaptador de corriente que tengas en casa, afectará únicamente en el tiempo total de recarga, no la vida útil de la batería o sus componentes.

¿CÓMO SE LAVA LA PARTE TEXTIL?

Es posible lavar la parte textil de tu Banda Neutónica.

1. Debes separar el dispositivo electrónico de la parte trasera de tu Banda Neutónica (como se muestra en la imagen)
2. Lava la parte textil a mano con jabón de barra o en la lavadora en el ciclo delicado
3. Para secarla no la tiendas ni la exprimas, extiéndela en una superficie de manera horizontal
4. Para volverla a usar asegúrate de que esté completamente seca antes de volver a colocar el dispositivo electrónico

Parte textil



Parte electrónica



¡TIP EXTRA!

También puedes pasar un paño húmedo en la parte textil de tu Banda Neutónica para limpiar manchas

¿QUÉ PASA CON LAS PISTAS DE AUDIO?

La estimulación auditiva se ha estudiado como un poderoso tratamiento para el insomnio, ansiedad y una variedad de enfermedades y padecimientos psicológicos.

Durante el proceso de creación de la Banda Neutónica, nos dimos a la tarea de crear nuevos audios con base científica que tuvieran efectos relajantes.

El cerebro produce de manera natural un ritmo de 8 hertz cuando se encuentra relajado y listo para dormir, lo que se conoce como frecuencias Alfa. Encontramos que ajustando la afinación de los instrumentos a 432 Hz, múltiplo de 8, produce una estimulación auditiva más precisa y optimiza el efecto relajante.

Pistas en orden:

1. A Breath Away (8'15'')
2. Walk The Path (9'58'')
3. Dream (16'00'')
4. 8 - 0 - 8 (8'08'')
5. IK (12'23'')
6. Oumuamua (17'40'')



La pista IK fue diseñada para disminuir el ritmo respiratorio a uno idéntico al que tenemos de forma natural cuando estamos entrando en sueño profundo. Con ella además puedes meditar, inhalando y exhalando al ritmo de los tonos, ¡pruébala!

NUESTRA GARANTÍA DE SATISFACCIÓN

A pesar de que dormir es un proceso fisiológico natural de nuestro cuerpo, a veces no resulta sencillo poder dormir en tiempo y calidad, sin embargo los humanos somos seres de hábitos y la buena noticia es que en los casos en que el insomnio es por estrés o malos hábitos de sueño, podemos aprender nuevamente a relajarnos como un hábito para poder conciliar y mantener el sueño.

Estudios han demostrado que son necesarios mínimo 21 días para que un nuevo hábito se arraigue y se convierta en una parte natural de nuestra vida diaria.

La formación de nuevos hábitos es un proceso que implica la repetición constante de comportamientos específicos hasta que se convierten en una parte automática de nuestra rutina.

Para ayudar en la formación de nuevos hábitos, se recomienda establecer una rutina diaria que incluya tiempo dedicado específicamente a practicar el nuevo hábito.

Además, es importante tener en cuenta que la formación de nuevos hábitos requiere tiempo y paciencia.

Por ello nuestra garantía de satisfacción es de 21 días a partir del día en que recibes tu Banda Neutónica.

Contáctanos

soporte@bandaneutonica.com



NEUTÓNICA