

kronohealth

Atrapando tu sueño

*Guiamos tu actividad,
aseguramos tu descanso*



Dirigido a

- **Personas con problemas de sueño que**
 - No tienen un **descanso reparador**
 - Les cuesta **conciliar** el sueño
 - Tienen desajustes **horarios** como turnos de trabajo, jet lag, etc, que les impide mantener unos horarios **regulares** de sueño
 - Se **despiertan** durante la noche
- **Personas que quieren mejorar su rendimiento**
 - En el ámbito **personal** para **optimizar** el tiempo que dedica a cada cosa y en definitiva, mejorar su **calidad de vida**
 - En el ámbito **profesional**, para organizar sus **horarios** de **trabajo** y **descanso** en aquellos momentos en los que esté más activo física y mentalmente
 - En el ámbito **deportivo**, para marcar los horarios y pautas a seguir con el fin de obtener el **máximo rendimiento** tanto físico como mental en entrenamientos y competiciones

¿En qué consiste?

Atrapando tu sueño consiste en un estudio integral de asesoría circadiana donde mediremos tus ritmos circadianos (sueño, temperatura, actividad, posición, luz recibida) de una forma objetiva, con el fin de diagnosticar tus problemas de sueño o rendimiento y podremos pautar un tratamiento adecuado que te permitirá mejorar tu calidad de vida.

Desde Kronohealth

GUIAREMOS TU ACTIVIDAD, PARA ASEGURAR TU DESCANSO

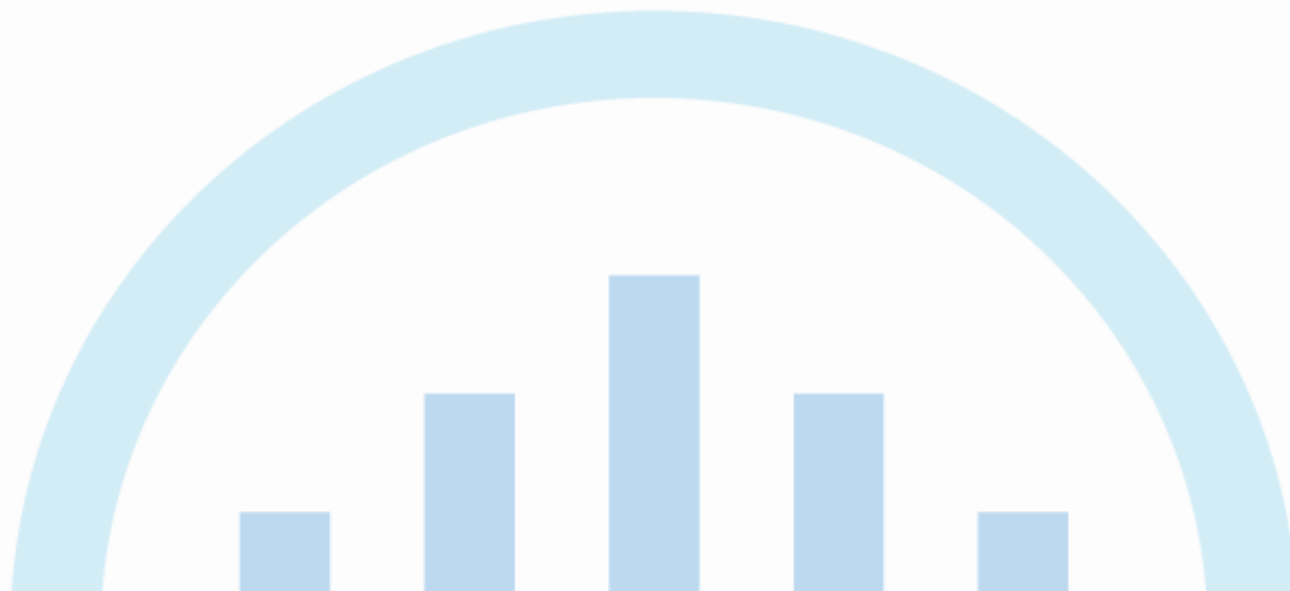


¿Quiénes somos?

Kronohealth es una spin off nacida en el seno del grupo de Investigación de Cronobiología de la **Universidad de Murcia**. Nuestra constitución como empresa es reciente, pero desde el Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia llevamos años centrando nuestra **investigación** en cómo actúan, como se evalúa el funcionamiento y cómo se pueden reparar los “**relojes**” del **sistema circadiano**. Esta experiencia nos ha permitido obtener el conocimiento necesario para el asesoramiento en diversos campos relacionados con la salud. Kronohealth, pretende cubrir las necesidades de la sociedad en materia de **trabajo a turnos, medicina del sueño, cronoterapia** y mejora de **hábitos**, entre los que se encuentra una buena **higiene de sueño**.

¿Qué hacemos?

Desde **Kronohealth** ofrecemos una combinación de servicios para la mejora de la **calidad de sueño**, y **aumento del rendimiento** tanto personal como profesional, a través de cuatro servicios destinados a **informar**, **diagnosticar**, **analizar** y **tratar** cualquier trastorno del sistema circadiano.



¿Cómo lo hacemos?

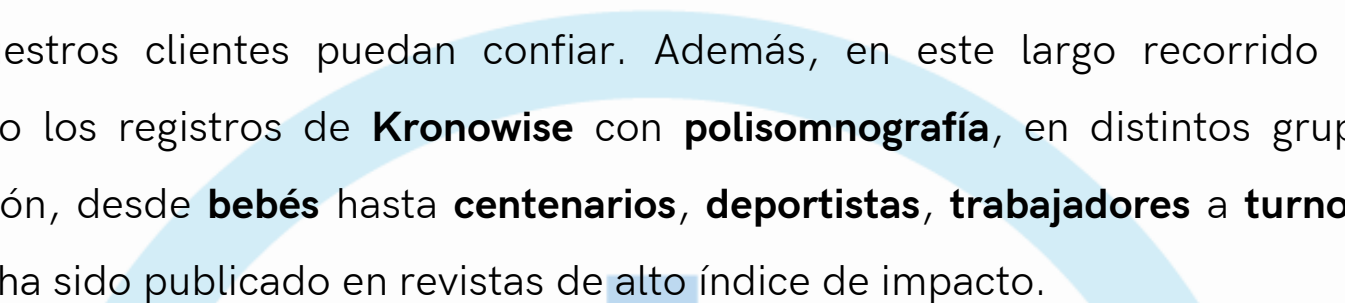
Dada la importancia del sistema circadiano en el mantenimiento de la salud, es necesario desarrollar técnicas que permitan su evaluación **objetiva**, enfrentándonos a los siguientes desafíos:

- Las medidas de los **ritmos circadianos** no deben interferir con las **rutinas** diarias del sujeto.
- Inferir el **funcionamiento** del reloj **circadiano** (situado en el cerebro) sin necesidad de emplear técnicas invasivas, a través de ritmos marcadores especialmente **fiables, cómodos, fáciles** de medir y que dependen directamente del reloj principal.
- Medir durante varios **días completos** con una frecuencia de muestreo elevada para disminuir la variabilidad inherente al estilo de vida de las personas.
- Registrar más de un ritmo marcador a la vez, lo que ayuda a corregir las imprecisiones de cada una de las variables individuales.

Nuestra herramienta

Con este fin, **Kronohealth** pone a disposición de sus clientes un dispositivo multicanal, que permite registrar los ritmos de **Temperatura Corporal, Actividad, Posición corporal y exposición a la luz** del sujeto durante más de 40 días. Además incorpora un **marcador de eventos** que podremos utilizar a modo de agenda con el fin de poder marcar determinadas actividades que nos interesen para evaluar su regularidad.

En los últimos 10 años hemos trabajado para desarrollar un dispositivo **fiable** en el que nuestros clientes puedan confiar. Además, en este largo recorrido hemos validado los registros de **Kronowise** con **polisomnografía**, en distintos grupos de población, desde **bebés** hasta **centenarios, deportistas, trabajadores a turnos**, etc, lo cual ha sido publicado en revistas de alto índice de impacto.



Método

Atrapando tu sueño consta de **4 pasos**:

1. **Alquiler** de equipo de monitorización circadiana ambulatoria durante 1 semana con **Kronowise**.

Te hacemos llegar el equipo ya programado a tu domicilio o lugar de trabajo.

2. **Test** de **diagnóstico** previo de problemas de sueño y sincronización con nuestro tiempo ambiental y horarios de trabajo.

Contactamos vía online para rellenar unos cuestionarios y realizar una primera consulta.

3. **Análisis** de **resultados** y realización de un **informe personalizado** de **sueño** y **ritmos circadianos**.

Pasados los 7 días de registro, recogemos el dispositivo Kronowise, lo descargamos y realizamos el informe circadiano.

4. **Visita virtual** con especialista en sueño y ritmos circadianos. Esta primera consulta está incluida de forma gratuita en el servicio atrapando tu sueño, en la que se le explicarán los resultados obtenidos en el estudio de ritmos circadianos y sueño, así como se pautarán los cambios a aplicar en lo que se refiere a hábitos circadianos.

Si fuese necesario, y el paciente lo deseara, se podría continuar con consultas de tratamiento y seguimiento con el especialista asignado, en este caso, bajo sus condiciones económicas propias.

Contacto

Para más información contacta con nosotros en

info@kronohealth.com

*Guiamos tu actividad,
aseguramos tu descanso*

