

Dormir natural

Recomendaciones para
un sueño reparador

EDUARD ESTIVILL

Dormir natural

Recomendaciones para un sueño reparador

EDUARD ESTIVILL

© Eduard Estivill, 2014

Todos los derechos reservados

www.sb-ebooks.com

ISBN:

Diseño de cubierta:

esther mare disseny gràfic

Queda prohibida, salvo excepción prevista por la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual.

Dormir natural

Recomendaciones para
un sueño reparador

EDUARD ESTIVILL

SUMARIO

A los que ya duermen bien

A los que duermen mal

1. Dormir natural: conceptos básicos
2. El ciclo biológico del sueño
3. Las leyendas del sueño
 - ¿Cuántas horas necesitamos dormir?
 - Los ritmos diferentes: adolescentes y adulto mayor
 - Los perfiles típicos que se pueden beneficiar de nuestras recomendaciones
4. Consecuencias del mal dormir

¿Cierto o falso?

Recomendaciones

- Proceso de desconexión
- Primera recomendación: Preparar el sueño
- Segunda recomendación: A dormir

¿Qué debemos hacer para dormir mejor?

Autotest para saber si cumplimos las recomendaciones

Recomendaciones para un sueño reparador

¿A quién interesan estas recomendaciones?

A los que ya duermen bien

El sueño es la actividad más importante que realizamos a lo largo de nuestra vida. Determina nuestra calidad de vida, tanto física como psíquica.

Muchas veces no valoramos lo bien que dormimos.

Un porcentaje alto de la población puede dormir correctamente las horas necesarias en función de su edad. Se acuestan y, sin ningún problema, mantienen el sueño: no se despiertan durante la noche y, cuando se levantan, tienen la sensación de haber descansado bien. Eso les da energía física y mental para afrontar el día como es debido y tener una buena calidad de vida.

Tienen mucha suerte. Solo el que duerme mal conoce el calvario que supone “contar ovejas” y no lograr conciliar el sueño. Los que duermen bien son la envidia de los insomnes.

Por eso es tan importante mantener intacta esta función tan preciada.

A los que duermen mal

La causa más importante del mal dormir es la acumulación de tensión, estrés, preocupaciones y ansiedad durante el día.

El mal dormir provocado por esta causa afecta a la gran mayoría de personas en algún momento de su vida. Siguiendo estas recomendaciones, conseguirá un sueño estable y reparador.

1. Dormir natural: conceptos básicos.

- Si llegamos a los 90 años, habremos estado 60 años despiertos y 30 años durmiendo. El sueño es la actividad que realizamos más tiempo a lo largo de nuestra vida.
- Hay que dormir, simplemente para estar despiertos, y estar despiertos para poder dormir.
- Todo el mundo entiende que si no duerme bien una noche, las consecuencias las sufrirá durante el día (fatiga, irritabilidad, falta de concentración, pérdida de memoria, etc); pero también es cierto que si no estamos bien durante el día, pasaremos una mala noche.
- Estudios recientes demuestran que alrededor de un tercio de la población padece anomalías crónicas o esporádicas relacionadas con su sueño y sufre las consecuencias del mal dormir en

cualquiera de sus manifestaciones. Estas alteraciones conducen a la prescripción o uso de fármacos en una proporción superior a cualquier otra patología, aunque no siempre solucionan el problema.

- Para tratar el mal dormir se debe conocer la causa que lo provoca.

El insomnio más común en los adultos es consecuencia de la presencia de ansiedad diurna, que produce tensión y se somatiza.

La somatización de esta tensión asociada a malos hábitos de sueño termina provocando un insomnio condicionado o aprendido, rebelde a todo intento de dormir. Su tratamiento es una combinación de buenas normas higiénicas de sueño, técnicas conductuales y tratamiento con productos naturales.

- Generalmente empieza como insomnio transitorio debido a alguna situación estresante. Sin embargo, con mucha frecuencia el insomnio persiste una vez desaparecido el agente estresante.

- El insomne realiza intentos frustrados de dormir. Al no lograrlo, asocia el dormitorio, la cama o los rituales previos al acto de dormir con la sensación de querer y no poder conciliar el sueño. Puede quedarse dormido viendo la televisión o leyendo, pero cuando se introduce en la cama e intenta dormir, no lo consigue. Una vez lo logra, tiene un sueño tan ligero que el mínimo ruido o movimiento le despierta, por lo que comienza de nuevo la angustia por no poder dormir.

2. El ciclo biológico del sueño.

¿Qué es un sueño normal?

El sueño es un estado fisiológico de relativa falta de conciencia e inactividad cuya necesidad se produce de manera periódica. Cada día dormimos y estamos despiertos. El sueño nos ocupa gran cantidad de tiempo, está presente en todo el reino animal y es una función vital. Sin dormir no podríamos vivir.

Para comprender el proceso del sueño podemos imaginar que descendemos por una escalera.

Al cerrar los ojos, estamos dando un paso hacia el primer escalón del sueño, denominado también **somnolencia**. Durante esta, el cuerpo inicia una distensión muscular, la respiración se vuelve uniforme y el cerebro pasa a una actividad más lenta que la que existía en la vigilia.

Tras unos minutos en este escalón, continuamos el descenso hacia el segundo, donde las ondas cerebrales se ralentizan algo más. Es un estadio intermedio, de transición.

Posteriormente, seguimos avanzando hacia un sueño más profundo, que recibe el nombre de **sueño lento**: las ondas cerebrales han aminorado mucho el ritmo, son ya muy lentas y se precisan fuertes estímulos acústicos o táctiles para despertarnos. Es en este peldaño de sueño profundo donde se producen la regeneración y restauración física. Se segregan hormonas importantes para nuestro bienestar, como la hormona del crecimiento, que en los adultos condiciona entre otras cosas la reparación de nuestra piel. La gente que duerme mal desarrolla ojeras.

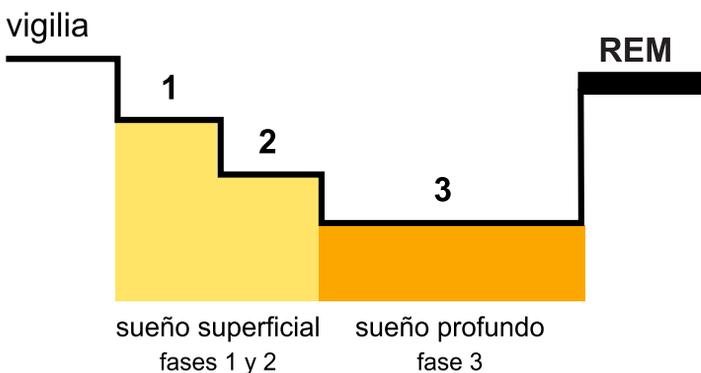


Figura 1. Un Ciclo del sueño, duración de 1,5h. a 2h.

Este proceso suele durar aproximadamente unos 60-70 minutos. Una vez concluido, ascendemos de nuevo hacia el escalón 2, para entrar en una nueva situación fisiológica que denominamos **fase REM**, llamada así por los movimientos oculares rápidos que la caracterizan (en inglés Rapid Eye Movement = REM). En este estadio se produce la configuración de la memoria. Todo lo que aprendemos a lo largo del día lo memorizamos durante esta fase del sueño. No llegar o tener poco sueño REM conlleva la pérdida de memoria.

El conjunto de estos cuatro escalones (1, 2, 3 y REM) se denomina ciclo, y suele tener una duración total de 90-100 minutos. Estos ciclos se repiten en 4-5 ocasiones cada noche.

Es importante conocer la existencia de pequeños despertares (entre 6 y 8 por noche) ocasionados por las distintas fases del sueño.

Estos despertares son de muy corta duración: pero en el adulto mayor (sobre todo a partir de los 65 años) pueden alcanzar los 2 a 5 minutos y son más frecuentes.

Durante la primera mitad de la noche pasamos más tiempo en sueño

profundo que en la segunda mitad, en la que predominan las fases REM y 2.

El ciclo del sueño

Todos los seres vivos presentan cambios periódicos en su bioquímica, fisiología y conducta. Son fenómenos que se repiten constantemente y forman parte de nuestro sistema de vida.

Algunos ritmos biológicos siguen una periodicidad circadiana, es decir, se repiten cada 24 horas. Ese es el caso del ciclo vigilia/sueño. El ciclo diario de vigilia/sueño permite organizar nuestros horarios y sincronizar internamente la regulación de otros muchos procesos biológicos de periodicidad circadiana, como pueden ser los ritmos de la temperatura corporal y la secreción de melatonina o de la hormona del crecimiento.

El ritmo vigilia/sueño está regulado por el núcleo supraquiasmático del hipotálamo, que actúa como nuestro reloj biológico. Para su buen funcionamiento, este precisa información interna y externa, y son los sincronizadores los que le ayudan a mantener los ritmos correctos.

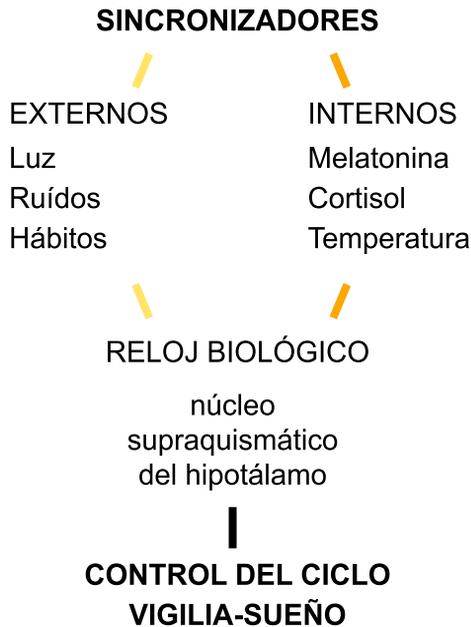


Figura 2. Función del núcleo supraquiasmático del hipotálamo. Entre los **sincronizadores externos** más importantes están la luz y las normas o hábitos sociales

Entre los **sincronizadores internos** destacan la secreción de melatonina (que alcanza su máximo nivel durante la noche), el ritmo

de la temperatura y el ritmo de excreción de diversas hormonas.

Este reloj biológico, conocido técnicamente como núcleo supraquiasmático del hipotálamo, es precisamente el que nos permite tener sueño durante la noche y estar despiertos durante el día.

3. Las leyendas del sueño

¿Cuántas horas necesitamos dormir?

Sabemos que el sueño es un taller de reparación, restauración y memorización. Todo lo que gastamos durante el día, lo reponemos durante la noche. Todo lo que aprendemos durante el día, lo organizamos y memorizamos durante la noche. Si tenemos esto en cuenta, entenderemos más fácilmente que las horas necesarias de sueño para cada persona dependen de la edad.

Un niño de 4 años que se mueve mucho durante el día y aprende muchas cosas necesita que el sueño, su taller, funcione al menos durante 11 horas. Un adolescente necesita 9 horas; un adulto entre 7 y 8; y un adulto mayor, a partir de los 65 años, precisa solo 6.

También sabemos que en las 24 horas que dura un día el cerebro requiere dos momentos de sueño: el primero va desde las 10, 11, 12 de la noche hasta las 6-7-8 de la mañana; el segundo es una breve necesidad de sueño que tenemos en torno a 7-8 horas después de habernos levantado. Es la siesta.

Los romanos la denominaron siesta porque era en su “hora sexta” cuando se producía esta necesidad de dormir durante un corto lapso de tiempo.

Por lo tanto, para completar un sueño normal de 8 horas es necesaria una siesta de 20 minutos como máximo. Dormir la siesta es siempre adecuado, pero no para suplir pocas horas de sueño nocturno sino para completar un sueño normal de 8 horas.

Los adultos mayores, a partir de los 65 años, acostumbran a dormir la siesta cada día en dos ocasiones, por lo común después de comer y antes de cenar. Suelen ser siestas cortas, de unos 10-15 minutos, con un sueño muy superficial pero altamente reparador.

Muchas personas que duermen mal intentan dormir varias veces a lo largo del día. Eso es muy perjudicial y no ayuda en absoluto a lograr un mejor sueño nocturno. En cambio, el que duerme bien por la noche y durante la cantidad de horas adecuada, con la siesta obtiene un mejor estado de atención y rendimiento durante la tarde.

Los ritmos diferentes: adolescentes y adulto mayor.

En el adulto normal, el reloj biológico de nuestro cerebro está programado para tener sueño entre las 22h-24h. Como las necesidades de sueño son de 7 u 8 horas, el cerebro se despierta sobre las 6 u 8 de la mañana.

En el adolescente este reloj sufre un retraso, por causas todavía desconocidas. Su reloj biológico no experimenta la necesidad de sueño hasta más tarde, por lo cual se retrasa un par de horas. A consecuencia de ello, a los adolescentes les resulta fácil “aguantar” hasta altas horas de la madrugada. Por tanto, como su necesidad de sueño es de 9 horas diarias y la hora de despertarse suele ser entre las 7 y las 8 de la mañana, siempre van faltos de sueño y es muy difícil despertarlos.

Con los adultos mayores ocurre todo lo contrario. A partir de los 65 años el reloj biológico sufre un adelanto, de modo que se tiene sueño antes: entre las 21-22h. Como la necesidad de sueño a esta edad es de unas 6 horas, el resultado es que su despertar “natural” sería alrededor de las 4-5 de la madrugada. Por esta razón muchos de ellos piensan que tienen insomnio y consumen fármacos de forma totalmente innecesaria.

TABLA DE NECESIDADES DE SUEÑO EN FUNCIÓN DE LA EDAD

RECIÉN NACIDOS	Duermen a “trocitos”, en periodos de 2-3 horas a lo largo de las 24 horas del día, sin diferenciar día y noche.
LACTANTES A PARTIR DE 6 MESES	Ya pueden dormir 11-12 horas durante la noche, con algún despertar y tres siestas durante el día, después de las comidas. Hasta los 4-5 años pueden dormir entre 10-12 horas por la noche y ya no hacen la siesta.
ADOLESCENTES	Necesitan 9 horas.
ADULTOS	El 90% de los adultos necesitan 8 horas; solo un 5% duerme 6, y el otro 5% duerme 10 horas.
ADULTOS MAYORES	Los adultos a partir de 65 años suelen dormir 6 horas, con dos siestas diurnas de 10-15 minutos.

Los perfiles típicos que se pueden beneficiar de nuestras recomendaciones

- La mujer trabajadora

Las mujeres tienen doble jornada laboral. Se han incorporado al mundo laboral pero siguen realizando la mayoría de tareas de casa. Trabajan dos veces más. Se exponen por ello a un doble riesgo de ansiedad y tensión, al que se suman factores hormonales que pueden empeorar su sueño.

Si además son madres, y hacen malabares para poder disfrutar de la maternidad y dedicarse al mismo tiempo a la carrera profesional y al trabajo de casa, se ven sometidas a un nivel de estrés y ansiedad que puede interferir en su descanso. Por otro lado, muchas de ellas roban horas al sueño para completar sus tareas, o se ven superadas por la cantidad de preocupaciones y problemas que deben solucionar.

Los estudios demuestran que un alto porcentaje de mujeres que trabajan fuera de casa y realizan también las tareas del hogar sufren fatiga y sobrecarga mental. En el momento de meterse en la cama, el cansancio es tal que puede costarles dormir. Los estados depresivos, cambios de humor y ansiedad son procesos habituales en la mayoría de mujeres de hoy en día.

- El ejecutivo/a

Pasamos una media de cuarenta horas a la semana en nuestro puesto de trabajo. Es, por lo tanto, una parte sumamente importante de nuestra vida.

El espacio en el que trabajamos, las relaciones con nuestros compañeros, las responsabilidades de nuestro cargo o el tipo de tarea que desempeñamos son aspectos que pueden afectar a nuestra manera de sentir y de vivir el día —y, por supuesto, también la noche—.

En la crispada sociedad actual, todo se hace con prisas y ansiedad, muy especialmente en el mundo laboral. Nos exigen cada vez más preparación, competitividad, flexibilidad horaria que va en detrimento del tiempo libre... Esta presión acarrea nuevos riesgos psicosociales relacionados con el trabajo, lo cual afecta tanto a la salud como a la calidad de vida del individuo.

Si a unas condiciones laborales cada vez más precarias y estresantes añadimos el bombardeo constante de información sobre la incertidumbre económica y la inestabilidad en los puestos de

trabajo, no ha de sorprender que la suma de estos elementos afecte a la capacidad de muchas personas de conciliar el sueño.

Hoy en día, dos factores importantes y desencadenantes de las alteraciones del sueño son el estrés laboral y la incertidumbre ante el futuro.

Las personas que padecen estrés laboral se llevan los problemas y la tensión a casa, y eso impide que puedan relajarse a la hora de dormir. No logran desconectar: al acostarse, el cerebro no se apaga, sino que a menudo sigue alerta y eso impide que se relaje. Una persona que padece estrés laboral normalmente tiene dificultades para conciliar el sueño y se despierta con frecuencia por la noche, alterada por las preocupaciones, la ansiedad e incluso las pesadillas. Una vez se ha desvelado, le resulta muy difícil dormirse de nuevo. Otro desencadenante de peso en la actualidad es la incertidumbre ante el futuro, que no afecta solo a quienes tienen un puesto de trabajo y temen perderlo, sino también a los que no lo tienen y no saben qué les deparará el porvenir. Las personas que dependen de ellos, por otro lado, también pueden padecer ansiedad a consecuencia de ello y ver alterado su ciclo de sueño.

- Las personas mayores

Este gran grupo de población, que va en aumento, representa uno de los mayores beneficios de nuestra sociedad. Su experiencia y conocimiento son imprescindibles. No obstante, presentan mayor cantidad de problemas de sueño, a menudo causados por malos hábitos.

Disponen de muchas horas para dormir, pero poca necesidad de sueño. Tienen poco contacto con la luz —sobre todo en las últimas horas del día— y por ello experimentan una somnolencia que los lleva a acostarse pronto. Y como la gran mayoría necesitan solo entre 6 y 7 horas de sueño, son grandes consumidores de fármacos hipnóticos que normalmente son inútiles, porque no los necesitan.

4. Consecuencias del mal dormir

Las consecuencias del mal dormir las padecemos luego durante el día. Pueden afectarnos tanto en el aspecto físico como en el psíquico. En relación con esto, existen algunas presuposiciones o lugares comunes sobre el sueño que conviene analizar con más detalle.

¿CIERTO O FALSO?

La falta de sueño adecuado da lugar a:

- un aumento del estado de ansiedad
- irritabilidad
- disminución de la capacidad intelectual
- pérdida de memoria
- pérdida de reflejos
- decaimiento, tristeza
- reacciones emocionales anómalas
- mal humor

TOTALMENTE CIERTO. Son las consecuencias más evidentes del mal dormir en la esfera psíquica.

La falta de sueño adecuado da lugar a:

- cansancio
- presencia de sopor y torpeza mental (“cabeza espesa”)
- somnolencia ante situaciones aburridas

TOTALMENTE CIERTO. Son las consecuencias más evidentes del mal dormir en la esfera física. La morbilidad (personas con secuelas) y mortalidad que ocasiona esta somnolencia excesiva esta bien documentada: los accidentes laborales y de tránsito debidos a fatiga, cansancio o sueño son más abundantes en las horas de máxima somnolencia (entre las 2 y 6 de la madrugada y entre las 2 y 4 de la tarde). En un estudio realizado hace ya 10 años en el Reino Unido, se constató que el 27 por ciento de los accidentes de tránsito ocurridos eran debidos a un sueño o fatiga excesivos, y que de estos, el 87 por ciento eran mortales. De la misma forma, el descenso del grado de alerta diurno ocasiona un aumento de los accidentes laborales y una pérdida de productividad.

El sueño se recupera. Podemos dormir poco entre semana y recuperar los fines de semana.

FALSO. Hoy en día sabemos que al menos un tercio de la población sufre lo que denominamos **síndrome de deficiencia crónica de sueño**. Esta situación se produce en aquellas personas que duermen un promedio de 4-5 horas durante la semana y el sábado y domingo “recuperan” durmiendo 12-14 horas. Estas personas tienen una eficiencia de sueño muy alta, es decir, apenas ponen la cabeza sobre la almohada ya se duermen, y solo se despiertan cuando suena el despertador. Por tanto, aprovechan al máximo el tiempo que pasan

en la cama.

Lo que no saben es que sus 4-5 horas diarias no son suficientes para mantener su cerebro totalmente despierto durante el día, y que en situaciones de rutina pueden experimentar somnolencia. Uno de los ejemplos más notables de ello es la conducción de vehículos, una actividad rutinaria. Las personas que tienen este hábito sufren el denominado síndrome de deficiencia crónica de sueño y tienen un 40% más de posibilidades de sufrir accidentes de circulación o de trabajo que las que duermen 7-8 horas.

Cada vez se está más seguro de que algunos de los gravísimos accidentes que ocurren en las carreteras “sin una causa aparente clara” se producen porque el conductor padece esta falta de sueño crónica, está fatigado y se duerme mientras conduce.

El dormir poco o mal, engorda.

TOTALMENTE CIERTO. Los últimos estudios científicos demuestran que un mal sueño interfiere en múltiples procesos del metabolismo. Existen unas sustancias -la leptina y la grelina- que controlan la sensación de saciedad y nuestro apetito. El mal dormir afecta al correcto funcionamiento de estas sustancias, puede provocar un mayor consumo de hidratos de carbono y, en consecuencia, una acumulación de grasa corporal.

El mal dormir puede producir diabetes y otras alteraciones hormonales.

TOTALMENTE CIERTO. Dormir poco o mal produce un 30% de reducción en la secreción de insulina. Asimismo, los estudios realizados muestran un incremento en la secreción de cortisol, una sustancia que juega un papel importante en la tolerancia de la glucosa. También existen consecuencias negativas sobre el funcionamiento de la glándula tiroides. Si existe demasiada actividad de la tiroides puede aparecer más insomnio, irritabilidad y pérdida de peso. Si, por el contrario, hay una baja actividad de la tiroides, puede haber aumento de peso, cansancio y somnolencia diurna.

El mal dormir debilita el sistema inmunológico.

TOTALMENTE CIERTO. Los niveles elevados de cortisol durante la noche, producidos por un mal dormir, contribuyen a debilitar el sistema inmunológico, lo que a su vez aumenta la propensión a padecer infecciones y desarrollar enfermedades.

El cortisol es la hormona de la alerta, la que segregamos al iniciar el día y que nos proporciona energía. A medida que se acerca la noche, el cortisol va descendiendo para dejar paso a la melatonina, que es la hormona que nos hace dormir.

Cuando dormimos mal, el cortisol aumenta durante la noche y no permite que el sistema inmunitario se regenere y fortalezca durante la noche. Por eso tenemos más propensión a padecer enfermedades.

El mal dormir nos hace envejecer prematuramente.

TOTALMENTE CIERTO. La hormona del crecimiento es responsable, en los adultos, de la regeneración de nuestra piel. Esta hormona se segrega principalmente durante la primera mitad de la noche, en el estadio de sueño profundo, cuando la piel se encuentra en el punto álgido de su recuperación y restauración. Un mal sueño provoca que la piel envejezca de forma prematura (al no regenerarse como es debido) que adquiera mal color y aparezcan ojeras.

El mal dormir puede provocar trastornos cardiovasculares.

TOTALMENTE CIERTO. Los riesgos de enfermedades cardiovasculares y embolia son mayores también en personas que duermen poco o mal. Incluso una sola noche de sueño insuficiente puede causar elevaciones de la presión arterial durante todo el día en personas con hipertensión. La falta de sueño también se asocia con la calcificación de arterias coronarias, lo que provoca inflamaciones de las arterias y, por consiguiente, alteraciones cardíacas.

El dormir mal puede favorecer algunos tipos de cáncer.

TOTALMENTE CIERTO. Hay dos tipos de cáncer relacionados con la mala calidad del sueño: el cáncer de mama y el cáncer de colon. Parece ser que las alteraciones del sistema de defensas del cuerpo, favorece la proliferación de células cancerosas. Se ha demostrado que así sucede en los tipos de cáncer mencionados.

La adicción al trabajo es causa de insomnio.

TOTALMENTE CIERTO. Durante mucho tiempo, trabajar más horas de las necesarias o llevarse el trabajo a casa —incluso en fin de semana o en vacaciones— era sinónimo de ser un buen trabajador. Sin embargo, la psicología actual apunta a que este comportamiento puede ser la expresión de una adicción. Podríamos definir esta dependencia como una necesidad excesiva e incontrolable de

trabajar incesantemente, que afecta a la salud y a las relaciones sociales y personales del que la padece. Se calcula que más del 20 por ciento de la población activa mundial presenta esta adicción y, en consecuencia, duerme mal.

La adicción a las nuevas tecnologías produce mal dormir.

TOTALMENTE CIERTO. No obstante, esta adicción no es monopolio exclusivo de los adultos trabajadores, sino que también muchos adolescentes y jóvenes la padecen. Cada vez hay un mayor número de personas incapaces de abandonar el iPhone, Blackberry, etc., o cualquier otro dispositivo electrónico que les permita estar «conectados» las veinticuatro horas del día, incluso a redes sociales como Facebook o Twitter.

El problema no tiene su origen en las tecnologías en sí mismas, sino el uso que se hace de ellas. La adicción a estos dispositivos se manifiesta como una interacción obsesiva y un uso compulsivo hasta el momento de apagar la luz. Este patrón de conducta deriva en ansiedad y estrés. No se puede vivir sin esa herramienta que nos mantiene ligados al mundo laboral. No la dejamos nunca, ni siquiera para ir a dormir. La necesidad de estar conectados las veinticuatro horas hace que estas personas padezcan alteraciones del sueño con bastante más frecuencia que aquellas que saben desconectar su dispositivo móvil del trabajo al llegar a casa.

La cafeína provoca mal dormir.

DEPENDE. La cafeína, que se encuentra tanto en el té como en el café, puede producir un sueño superficial y dificultad para conciliarlo, pero depende de la cantidad que tomemos. El café, por ejemplo, es un excelente antioxidante, beneficioso para nuestra salud, aunque en cantidades moderadas (una o dos tazas al día) y siempre antes de las cinco de la tarde. La cafeína puede durar en la sangre entre dos y siete horas. Esta es la razón por la cual algunas personas que la eliminan rápido pueden tomar un café durante la cena, si esperan al menos dos horas antes de acostarse.

—

Y AQUÍ ESTAN LAS RECOMENDACIONES

NO EMPIECE A LEER EL LIBRO POR AQUÍ.

Entendemos la urgencia por solventar su problema de sueño, y sobre todo la necesidad imperiosa de “dormir bien” esta misma

noche. Sabemos lo mal que lo pasa y comprendemos su premura por descansar correctamente y tener un buen día cuando se levante. Pero no servirá de nada si antes no ha leído TODA la información que le proporcionamos. Los conceptos científicos que hemos expuesto le permitirán entender su problema y le darán seguridad. Esta seguridad le proporcionará la fuerza y convencimiento necesarios para seguir los pasos que a continuación le explicamos.

Y si usted duerme bien y quiere conservar la calidad de sueño que tiene, tampoco empiece por aquí. La información que ofrecemos en las páginas anteriores reforzará su conciencia de lo privilegiado que es, y podrá valorar mejor “su tesoro”. Eso le motivará para cuidarlo siguiendo nuestras recomendaciones.

MUY IMPORTANTE: tener un buen sueño le comportará un buen día. Y a la vez este buen día, si se desconecta como es debido, comportará un buen sueño.

PROCESO DE DESCONEXIÓN

La parte más externa del cerebro se denomina “corteza cerebral” (Fig. 3). Es la parte que empieza a funcionar cuando nos despertamos y la responsable de nuestro estado de alerta. Durante todo el día esta corteza acumula información y sensaciones (felicidad, angustia, estrés, etc.). El sueño se produce en el tronco del encéfalo (Fig. 3). Cuando nos despertamos es como un globo deshinchado, y durante todo el día este globo, el sueño, va creciendo hasta que después de estar 16 horas despierto presiona la corteza cerebral para que se desconecte y él pueda salir. Si la corteza está demasiado activada en el momento de entrar en la cama, el sueño no puede salir y se produce el insomnio.

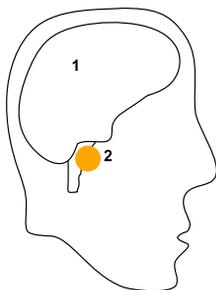


Figura 3. Al despertarnos, la corteza cerebral (1) se activa. La necesidad de sueño en el tronco del encéfalo (2) es pequeña o nula.

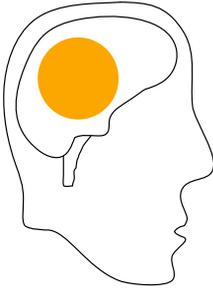


Figura 4. Al llegar la noche, hay una gran presión de sueño. Empuja la corteza para que desconecte. Si la corteza está demasiado activada, el sueño no puede salir.

PRIMERA RECOMENDACIÓN: PREPARAR EL SUEÑO

Pensamos que podemos estar “conectados” y plenamente activos hasta el momento justo antes de acostarnos. Creemos que poner la cabeza en la almohada es lo mismo que apagar el interruptor de la luz: la luz se apaga, el sueño llega. Nada más lejos de la realidad. Estamos acostumbrados, antes de acostarnos, a revisar temas de nuestro trabajo cotidiano; usar o estar pendientes del móvil, ordenadores, consolas, Internet, Facebook, Twitter; a programar actividades del día siguiente; a hacer listas, y abordar temas no resueltos de nuestra vida familiar. Incluso utilizamos el móvil como despertador. Y queremos que al entrar en la cama el cerebro olvide de golpe toda esta información y actividad acumulada, y que aparezca el sueño.

- **Esto es imposible.**
- **El sueño se tiene que preparar.**
- **No viene de golpe.**

La “famosa” desconexión.

Casi nadie relaciona de manera directa con el insomnio el hecho de tener o haber tenido tensiones o exceso de “información” durante el día. Cuántas veces hemos oído: no me viene el sueño, “no puedo desconectar”. Eso es lo que sucede realmente: el cerebro necesita entre 2 y 3 horas para poder realizar la desconexión de toda la energía mental acumulada por las tensiones, el estrés y la infoxicación (toda la cantidad de noticias e informaciones que llegan a nuestro cerebro desde el momento en que nos levantamos hasta que nos acostamos).

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA PREPARAR EL SUEÑO?

Entre 2-3 horas antes de acostarse:

- **Apagar el móvil y desconectar de Internet.** Algunos dirán que esto es imposible, pero recuerde que no hace tanto vivíamos sin móvil y sin Internet. Estar dos o tres horas sin teléfono no es realmente un drama. Piénselo en serio. Reflexione. Sólo usted es responsable de su salud.

- **Realice una actividad que no tenga que ver con su vida laboral.** Nada de llevarse trabajo a casa. Nada de repasar o preparar nuevos proyectos. Solo límitese a “pensar en otras cosas” que no sean las que realiza en su vida laboral.

Actividades recomendadas: cualquier ocupación que constituya un “hobby”. Pasear durante una hora (si tiene perro se lo agradecerá); celebrar una tertulia con amigos o amigas; o, para los que son padres, jugar o conversar con sus hijos. Ver la televisión no es adecuado en esta fase. Recuerde, estamos preparando el sueño; aún no queremos dormir.

- **No realice deporte más allá de las ocho de la noche.** El deporte intenso activa su cerebro y actúa en contra de la “desconexión” que buscamos.

- **Cene al menos dos horas antes de acostarse.** Debe ser una cena ligera.

Los horarios laborales se alargan cada vez más. Se llega tarde a casa y, a menudo, no hay tiempo para preparar una cena, por lo cual se come cualquier cosa. Por supuesto esto no es siempre así, pero son cada vez más las personas que viven en una vorágine y eso, a la larga, afecta tanto a su calidad de vida y su salud como a su vida personal, familiar y profesional. Es nuestro propio ritmo de vida el que dificulta tener una correcta higiene del sueño, aunque todo es cuestión de cambiar de hábitos.

Existen alimentos que favorecen el sueño. Contienen sustancias apropiadas para esta fase, que es la más importante en nuestro método.

Recomendaciones:

- Las verduras, las ensaladas (sobre todo la lechuga), las sopas, cremas, algo de hidratos de carbono (pasta) y derivados lácteos, son los componentes de una cena adecuada.

- Coma despacio, sin prisas.

Evite:

- Las cenas copiosas, sobre todo con muchas proteínas.
- Las especias y excitantes (café, cola, té, chocolate).
- El alcohol (solo un vaso de vino es aceptable).
- Los fritos, los guisos y las salsas.
- La fruta (tardamos en digerirla y puede dificultar el inicio del sueño; mejor tomarla por la tarde o entre comidas).

MUY IMPORTANTE

Cuando nuestro cerebro está activo –lo que nos permite estar alerta durante todo el día–, debe irse “apagando” poco a poco, igual que lo hace el día con su anochecer. La oscuridad no aparece de golpe: antes está el crepúsculo, ese espacio de tiempo durante el cual oscurece poco a poco.

Para que nuestro cerebro “se apague” progresivamente debemos estar en ambientes **CON POCA LUZ**. Evite tener mucha intensidad de luz a su alrededor durante estas dos horas de preparación del sueño.

Actividad recomendada: el masaje. A lo largo del día el cuerpo acumula tensión, tanto física como mental. Una relajación muscular es altamente recomendable. Con el masaje lograremos alcanzar el estadio previo a la relajación mental que nos conducirá, a la hora adecuada, a un sueño reparador.

SEGUNDA RECOMENDACIÓN: A DORMIR

Ha llegado la hora de acostarse. Tienen que haber pasado un par de horas después de la cena y debe haber seguido ya correctamente los pasos indicados de la fase 1. Recuerde: si empieza por esta fase y no ha seguido las indicaciones de la fase 1, puede que no consiga un sueño reparador.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA DORMIR MEJOR?

- **Dormitorio confortable.** Para descansar necesitamos una habitación con una buena cama y una almohada que nos ayude a relajar la musculatura del cuello y la espalda, así como una buena temperatura y ausencia de luz y de ruido. Debemos asociar el dormitorio a sensaciones agradables. Es nuestro amigo. En esta

habitación pasamos un tercio de nuestra vida.

- **Conviene seguir rituales previos al sueño.** Por ejemplo, lavarse los dientes, ponerse el pijama, ajustar el despertador o prepararse la ropa para el día siguiente. Estas rutinas ayudan a que la mente y el cuerpo se preparen para el descanso, y facilitan un sueño reparador que permite recuperar la energía que se ha gastado durante el día.

- **Colchón cómodo.** No existe el colchón ideal. Lo más importante es que usted se encuentre cómodo en él. Una persona alta y corpulenta se encontrara más cómoda con un colchón más blando. Una persona más baja o delgada puede preferir uno más duro. Es muy importante que cuando compre un colchón dedique un tiempo a probarlo. No le dé vergüenza estirarse en él, probar varios modelos, ni hacer lo mismo con las almohadas. Cada persona debe encontrar el más confortable. Y si se trata de una pareja, hoy en día existen camas que pueden unir dos tipos de colchones distintos. Infórmese, pruébelos sin miedo y adquiera el más adecuado. Recuerde que usted pasará en un colchón una tercera parte de su vida. Por lo tanto, cuídelo con esmero y cámbielo cada cinco años.

- **Duerma con ausencia de ruido.** Mientras nuestro cerebro esta dormido, cualquier ruido puede interrumpirlo o hacerlo más superficial. El ruido de los vecinos, el que proviene de la calle, la tos de la persona con que compartimos la cama, los ronquidos o hasta los pequeños movimientos o giros, pueden dar lugar a un sueño más superficial y menos reparador. Por eso le recomendamos que use:

- Taponos para los oídos. Son preferibles los de goma-espuma.

Se acostumbrará a usarlos en pocos días y no hay motivo de preocupación: oirá perfectamente el despertador o el llanto de su hijo.

- Cortinas gruesas y persianas.

- Ventanas de doble cristal.

- Colocar alfombras en el suelo o corcho en las paredes para aislar el sonido de los pisos vecinos.

- **Duerma con ausencia de luz.** La habitación debe estar totalmente a oscuras. La presencia de luz hace que nuestro cerebro no fabrique melatonina, que es la sustancia que nos ayuda a conciliar el sueño correctamente. Incluso una luz tenue puede interferir en su descanso.

- Use antifaz (si no puede conseguir ausencia total de luz en su habitación).

- **Duerma con una temperatura adecuada.**

La temperatura ideal es de 22-24 grados, tanto en invierno como en

verano. La temperatura de nuestro cuerpo aumenta medio grado para poder dormirnos. Si tenemos frío en la habitación, a nuestro cerebro le será más difícil conciliar el sueño. Por el contrario, si hace demasiado calor, también tendrá dificultades para hacerlo.

- Realice un suave ejercicio de desconexión y relajación.

Acostados boca arriba, con las extremidades separadas, repasaremos mentalmente cada parte de nuestro cuerpo.

Empezaremos por los pies y acabaremos en la cabeza. Despacio.

Para el final nos reservamos el punto fuerte: la respiración.

Concentrémonos en nuestro ritmo: tratemos de respirar lenta y profundamente. Si aparece un pensamiento que nos distrae, lo dejamos pasar. No lo retenemos. Al inhalar, lo haremos de manera lenta y natural. Al exhalar, sentiremos cómo se relaja nuestro cuerpo.

Si puede acompañar estos ejercicios de relajación con una música suave y relajante, mucho mejor. Debe realizar este ejercicio al menos durante unos 10 minutos.

- ¿Hay una postura ideal para dormir? Los estudios científicos realizados constatan que no hay una posición ideal para el sueño, pero sí existen posiciones más recomendables. Enumeramos las más frecuentes:

- Boca arriba: es la posición menos recomendada en los adultos ya que puede propiciar el ronquido en aquellas personas con propensión. Esto sucede porque durante el sueño se produce una relajación de todos los músculos de la garganta, lengua incluida, con lo cual el paso del aire hacia los pulmones se hace más difícil y ruidoso. No obstante, es la posición recomendada para el sueño de los recién nacidos y lactantes.

- Boca abajo: muchas personas duermen en esta posición. En realidad se ponen medio de lado, medio boca abajo, con un brazo debajo la almohada, y así concilian el sueño. No es una mala postura pero sí algo incomoda para las personas mayores.

- De lado (sobre el corazón) es decir recostados sobre el lado izquierdo: mucha gente piensa que si dormimos en esta posición estamos presionando nuestro corazón. Eso es totalmente falso. El corazón no sufre por nuestro peso. También algunas personas, cuando se ponen en esta posición, tienen más propensión a oír el latido cardiaco. En realidad nuestra caja torácica, formada por las costillas, tiene suficiente fuerza como para aguantar tres veces el peso de nuestro cuerpo, por lo que no hay ningún peligro en dormir sobre el lado del corazón. Solo si nos molesta oír el latido cardiaco

debemos evitar esta posición.

- De lado, recostados sobre el lado derecho: sería la más recomendable, junto con la anterior.

- Otras posiciones: existen otras formas, normalmente combinaciones de las anteriores (de lado, con el brazo por debajo la almohada y una pierna encogida, de lado con las piernas recogidas, simulando una postura más fetal, etc.), y todas pueden ser aceptables en función de los hábitos de cada uno.

De hecho lo que sí existe es una **posición predilecta** para cada persona para iniciar el sueño. Siempre es la misma. De forma inconsciente, sabemos que aquella posición es la ideal para dormirnos y que varía en función del peso corporal de la persona. Una persona obesa debe evitar la posición boca arriba, mientras que a una delgada le será indiferente el tipo de posición que adopte.

Lo que sucede después de dormirnos ya es otra cuestión. El cuerpo, que es muy sabio, sabe que si estuviéramos toda la noche en la misma posición al día siguiente nos levantaríamos rígidos y contracturados. Con el fin de evitarlo, durante la noche y sin darnos muchas veces cuenta nos damos la vuelta para cambiar de posición. Eso favorece que al día siguiente nuestros músculos no estén agarrotados. Algunas personas se mueven más que otras. Quienes roncan o dan patadas mientras duermen (sacudidas de las piernas), sobre todo, lo hacen con mucha frecuencia.

EVITE

- **La televisión y los aparatos electrónicos.** En la habitación solo deben estar la cama y usted. **NADA MÁS.** Algunas personas utilizan un pequeño transistor para relajarse y conciliar el sueño. Eso puede ser apropiado si **NO SE DUERME CON LA RADIO ENCENDIDA.** También puede leer como método de desconexión. Le puede parecer eficaz utilizar la televisión como herramienta para desconectar, sobre todo si mira programas “intrascendentes”, pero la luz que emite el televisor **NO ES ADECUADA PARA QUE EL CEREBRO SEGREGUE MELATONINA**, la sustancia natural que nos hará conciliar el sueño. Por eso no la recomendamos.

- **Convertir su habitación en una oficina.** Hay quien convierte la cama en un despacho donde contestar e-mails, chatear, navegar por

Internet o acabar una presentación, e incluso en un comedor (hay quien desayuna o cena en la cama). La cama solo debe emplearse para relajarse y prepararse para el descanso. Si el dormitorio es la oficina, el cerebro nunca sabe si al meterse en la cama se está preparando para dormir o para contestar un mensaje de teléfono, que le llevará tiempo y esfuerzo. Es esta doble información que recibe nuestra mente lo que provoca que, a menudo, a muchas personas les cueste conciliar el sueño.

- **Intente no llevarse los problemas a la cama.** El momento previo a cerrar los ojos es, para muchos, el único instante del día sin interrupciones externas, cuando pueden estar a solas con sus pensamientos. Por eso mismo utilizan ese tiempo para reflexionar sobre lo que ha ido bien o mal durante la jornada, sobre lo que deben hacer al día siguiente, sobre lo que pasaría si... Con esta concatenación de pensamientos boicoteamos nuestra propia mente, ya que de esta manera impedimos que el cerebro se desconecte y el sueño llegue correctamente.

TERCERA RECOMENDACIÓN: TENER UN BUEN DÍA

Ha llegado el momento de empezar el día. Si hemos dormido las horas adecuadas y con la suficiente calidad, tendremos la sensación agradable de contar con la energía que necesitamos para afrontar el día. Por el contrario, si el sueño ha sido corto, con interrupciones o no reparador, nuestra mente y nuestro cuerpo notarán las consecuencias.

Si nos despiertan cuando nos encontramos en una fase de sueño muy profunda nos levantaremos de mal humor y necesitaremos más tiempo para reaccionar. En cambio, si nos despertamos en una fase en la que estamos subiendo de un sueño superficial a la vigilia, nos sentiremos bien.

FORMAS DE DESPERTARNOS

Despertar espontáneo

Despertar espontáneo es el que se produce después de una cantidad adecuada y suficiente de horas de sueño. Cuando se estudia el proceso del sueño en el laboratorio se observa la aparición de un pequeño movimiento (denominado en inglés "arousal") que da lugar

a un cambio rápido en el tipo de ondas cerebrales (normalmente de ondas lentas a ondas rápidas). De este modo se inicia entonces la vigilia. Se recupera la conexión auditiva al nivel necesario para poder entender órdenes, procesarlas y responder a ellas, así como la capacidad de movimiento que nos permite levantarnos de la cama y empezar la actividad diurna. Esta reacción de despertar puede aparecer sin ningún estímulo externo que lo provoque, por lo que recibe el nombre de “espontánea”.

Si desea saber más: en realidad no es tan espontáneo, sino que responde a mecanismos internos circadianos, es decir, a ritmos biológicos. Recientemente se ha demostrado la función de la hormona adrenocorticotropa, y más concretamente el cortisol —sustancia química que cuando se acumula en la sangre está íntimamente ligada al despertar espontáneo—. No se conoce con exactitud el proceso por el cual esta hormona inicia su función, pero estaría relacionado con la actuación de otras hormonas como la melatonina, que empieza a desaparecer de la sangre cuando el cortisol inicia su presencia. Esto sucede, a su vez, cuando comienza a surgir la luz solar (por la madrugada) y la temperatura de nuestro cuerpo aumenta unas décimas. En definitiva, el proceso de despertar fisiológico y espontáneo no es casualidad, sino la respuesta final a un proceso donde intervienen hormonas, temperatura corporal y luz. El despertar espontáneo va seguido de una sensación de buen dormir, es decir, de sueño reparador. Se produce normalmente después de 7-8 horas en el caso de un adulto, 11-12 en un lactante, 9-10 en un niño, 8-9 en un adolescente, y 5-6 en un anciano mayor de 70 años.

Despertar provocado

El despertar puede producirse artificialmente como consecuencia de un estímulo externo de tipo auditivo (el más frecuente), táctil o visual (luz). El estímulo interrumpe la fase de sueño, de modo que aparecen súbitamente en nuestro cerebro ondas rápidas que conducen a la vigilia.

La capacidad auditiva permanece activada durante la noche, aunque "con menor intensidad": si aplicamos estímulos auditivos suaves cerca de la persona que duerme —por ejemplo en forma de palmadas—, observamos un pequeño cambio en las ondas cerebrales que puede ir seguido o no de un movimiento corporal

(girarse en la cama). Si el estímulo persiste con la misma intensidad, el cerebro se acostumbra y ya no responde con movimientos o cambios de posición.

Por el contrario, si se incrementa la intensidad del estímulo acústico, la persona puede llegar a despertarse, es decir, entrar en estado de vigilia. La intensidad del estímulo necesaria para despertar varía según la fase de sueño en que nos encontremos. Si nos hallamos en un sueño profundo, la intensidad debe ser alta y repetitiva. Por el contrario, en una fase de sueño superficial basta con que sea moderada.

Algunos de estos estímulos pueden llegar a ser incorporados a los sueños y entrar a formar parte de ellos. No es raro que personas que sufren apneas (cierre del paso de aire por la vías aéreas superiores durante el sueño) expliquen que sueñan que están bajo el agua ahogándose. Es curioso, no obstante, que el cerebro humano pueda ser selectivo con los estímulos acústicos. Por ejemplo, es fácilmente comprobable que una madre con un recién nacido es capaz de dormir con los ruidos de una fuerte tormenta y en cambio se despierta al mínimo gemido de su bebé.

Algo parecido sucede con los estímulos táctiles: un estímulo suave puede provocar un cambio de posición y la aparición de ondas cerebrales distintas. En cambio, si el estímulo persiste, el cerebro se habitúa al él y desaparecen los cambios. Por ejemplo, si colocamos la mano sobre un brazo o pierna de la persona que duerme, ésta puede moverse ligeramente, pero si después de ponerla la mantenemos, dejará de responder y seguirá durmiendo.

La luz también puede despertarnos. Al amanecer, cuando dejamos que la luz solar penetre lentamente en nuestra habitación, estamos provocando el despertar más natural. La luz inhibe la secreción de la melatonina (la sustancia que nos hace dormir), y ayuda a la fabricación de cortisol (la sustancia que nos hace despertar). Eso hace que pasemos de forma gradual de una fase más profunda de sueño a una más superficial, hasta llegar al despertar. Es un despertar lento y progresivo, del mismo modo en que nace el sol sobre el horizonte. La luz artificial, administrada progresivamente, también produce este despertar lento y natural.

Formas de despertarse y estados anímicos después del despertar

Es bien conocido que algunas personas se despiertan rápidamente,

es decir, apenas abren los ojos están a pleno rendimiento, hablando alto, moviéndose, programando cosas que deben hacer durante el día. Dicho de otro modo: con tan solo dar un salto de la cama empiezan a “funcionar”.

Por el contrario, existe otro tipo de personas cuyo despertar es lento. Primero empiezan a oír pero hablan poco –lo justo para decir buenos días–, se estiran desperezándose y están algunos minutos despiertos en la cama. Luego precisan de un cierto tiempo para conseguir su rendimiento óptimo.

El despertar rápido suele ser propio de personas “matutinas”. Su mejor momento no es precisamente la noche. Suelen tener sueño pronto, es decir: se acuestan temprano y se levantan temprano. Por el contrario, los que tienen un despertar lento suelen no encontrar nunca el momento para acostarse, prolongan el tiempo y siempre tienen algo que hacer antes que irse a dormir.

Las personas con despertar rápido suelen estar más activas y alerta durante el día, mientras que las de despertar lento se encuentran más activas en horarios nocturnos (se levantarían tarde si pudieran y se irían tarde a dormir si les dejaran). Estas características parecen tener un claro condicionante genético, ya que se observan desde el mismo momento del nacimiento y se mantienen a lo largo de la vida. El despertar más natural es el que se produce de forma “espontánea”, es decir, cuando no precisamos ningún mecanismo (despertador) para interrumpir nuestro sueño. Pero eso solo lo podemos lograr en vacaciones, cuando no tenemos una hora fija para levantarnos y si no tenemos niños, otras personas, ruidos o luz que nos despierten.

Artilugios para provocar el despertar

La necesidad de despertarse a una hora determinada ha dado lugar a sistemas para interrumpir el sueño poco fisiológicos. El empleo de ruido (timbres, música, contactos corporales, etc.) como forma de interrupción del sueño no sigue los patrones normales fisiológicos comentados más arriba. El empleo de métodos para despertar basados en el ruido ha sido lo habitual en nuestro tiempo.

El más recomendado: el despertador de luz. Existen en el mercado despertadores de luz: a la hora deseada empieza de forma progresiva a aparecer luz artificial, que en unos 15-20 minutos es tan intensa que nos despertará. Se han realizado múltiples estudios

científicos que corroboran este planteamiento. Los despertadores de luz llegan a una intensidad de 400 vatios (cuatro bombillas de 100). Esta es una cantidad de luz que despierta a cualquier persona.

Los que se deberían evitar: el despertador a base de ruidos bruscos e intensos. Los clásicos con sonido de “ring”, el móvil con distintas melodías o sonidos, y sobre todo los gritos de padres o parejas son totalmente desaconsejados.

Los que se pueden tolerar: la música, cuando empieza suavemente y va incrementando su intensidad al menos cada 5 minutos. Los estímulos táctiles suaves y progresivos (roces y caricias) pueden facilitar un buen despertar.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA TENER UN BUEN DÍA?

Despertar con tiempo suficiente. Eso supone haber ido a dormir, por lo menos, 7-8 horas antes. Nadie despertará bien si no ha dormido las horas necesarias, y hay que tener tiempo suficiente para realizar las rutinas que requiere un buen despertar. Si vamos con prisas, empezaremos el día con ansiedad y tensión —justamente lo que menos necesitamos para tener un buen día—.

Utilizar el despertador más adecuado. Tal como se ha comentado, lo ideal es el despertador de luz. Hay que evitar el despertador “clásico” y el móvil.

Estar en contacto con luz intensa desde los primeros minutos tras el despertar. Estudios médicos confirman que la luz intensa, recibida a primeras horas del día, ayuda a sincronizar el ritmo circadiano de vigilia/sueño. Eso significa que el contacto con la luz solar provocará un mejor estado de vigilia durante el día y la aparición del sueño a la hora correcta.

Realizar ejercicios de estiramiento y respiración en la misma cama. Durante el sueño se incrementa la rigidez muscular, especialmente en el cuello, espalda y piernas. Los estiramientos que proponemos están orientados a relajar la musculatura y prepararla para un buen funcionamiento durante el día. Con ellos se evitarán contracturas y dolores difusos. Sus músculos y articulaciones se relajarán. Respire normalmente, relájese y sonría.

Sentado en la cama, y antes del aseo personal, realice estos ejercicios de estiramiento.

- Ejercicios para el cuello

Incline la cabeza lentamente hacia el hombro derecho y manténgala allí. Haga lo mismo hacia el hombro izquierdo. Incline su barbilla con el mismo ritmo hacia el pecho. Repita cinco veces.

- Ejercicios con los brazos

Con los brazos estirados, flexione el codo y dirija las manos directamente hacia el pecho. Estire los brazos nuevamente. Repita cinco veces.

- Ejercicios con los hombros

Levante los hombros, mantenga la posición y suéltelos lentamente. Repita cinco veces.

- Ejercicios con el abdomen

En posición totalmente vertical, trate de tocarse la punta del pie. Enderécese poco a poco. Repita cinco veces.

- Cruce los brazos frente al pecho e inclínese lateralmente lo más que pueda, de derecha a izquierda. Repita cinco veces.

- Ejercicios con las piernas

Con los pies sobre el suelo, levante las piernas lentamente hacia el pecho, tanto como pueda. Suéltelas lentamente. Repita cinco veces.

- Ejercicios con los pies

Con los pies sobre el suelo, levante los dedos del pie tanto como pueda. Luego dirija los dedos hacia abajo. Repita cinco veces.

Rutinas de aseo: la higiene de la piel

Sabemos que durante la noche nuestro cerebro fabrica hormonas que favorecen la regeneración de los tejidos. Nuestro cuerpo aprovecha el descanso del sueño para reparar y crear nuevas células. Estos tejidos, conocidos como epitelio, mantienen en el cuerpo humano un ritmo intenso de división celular en el cuerpo humano y alcanzan su punto álgido hacia las 2-4 de la madrugada.

También sabemos que, con la edad, nuestra piel tiende a reseca. Por eso es importante cuidarla, tanto antes de acostarnos como al despertarnos. Antes de ir a dormir, debemos utilizar alguna crema para ayudar a la regeneración de la piel que se produce durante la noche. Estas cremas son más efectivas si se utilizan de noche que de día.

Por la mañana, después de realizar los ejercicios propuestos, es importante no descuidar la higiene personal. Una ducha con jabones suaves es imprescindible. Después, para proteger la piel debemos usar una crema hidratante, sobre todo en las piernas, brazos y cara.

Desayuno adecuado y con tiempo

Un desayuno equilibrado nos aporta la dosis de energía suficiente para empezar el día. El desayuno tiene que ser la comida más importante del día y debe ser abundante en hidratos de carbono (cereales) y vitaminas (fruta). Las proteínas no deben faltar porque ayudan a alcanzar un estado de alerta adecuado.

Tómese su tiempo para desayunar. No lo haga de pie, de prisa y corriendo.

Un desayuno correcto podría ser:

- Zumo de naranja natural, recién exprimido.
- Cereales o tostada con aceite o mantequilla, queso, jamón dulce o serrano.
- Derivado lácteo, yogur, requesón o cuajada.
- Café con leche, té o infusión.

Para hacerlo mejor: ejercicio. La práctica moderada de algún deporte es sumamente beneficiosa. Conviene andar por lo menos treinta minutos diarios. Se pueden utilizar las actividades de ejercicio físico para despejarse y airear los pensamientos. Es preferible hacerlo por la mañana y en contacto con la luz solar. No debe hacerse más tarde de las 20 horas. El ejercicio es activador. Nos da energía y mejora nuestro estado de alerta. Si lo realizamos por la noche puede interferir en el proceso de preparación del sueño.

Si no podemos hacer ejercicio al aire libre ni acudir a un gimnasio, hay otras formas de realizar ejercicio.

- No usemos el ascensor: subir y bajar escaleras es también un saludable ejercicio.
- Puede aparcar a medio kilómetro del lugar de trabajo, o bajar una

parada antes en los medios de transporte público. Eso le hará andar al menos un kilómetro al día.

Claves para gestionar nuestro día y evitar el estrés, tensiones y la ansiedad.

- **Comidas adecuadas.** Hay que evitar las comidas que sobrecargan nuestro organismo. Es recomendable tomarse tiempo para comer (como un momento de descanso) y no abusar del alcohol.

- **Organización.** Saber organizar nuestro tiempo, estableciendo horarios razonables, es fundamental para no acumular tensiones, estar preocupados o sufrir olvidos importantes. Debemos procurar no llegar tarde a las citas y seleccionar bien las actividades cuando no podamos con todo.

- **Solución de problemas y toma de decisiones.** No hay que dejar pasar los problemas. Para evitar la ansiedad debemos tomar decisiones siguiendo un proceso lógico, en vez de analizar continuamente el problema.

- **Interpretación de situaciones y problemas.** El estrés que nos produce un problema depende de las consecuencias que prevemos, y a veces exageramos las negativas. Si estamos nerviosos, debemos entender que ese estado es tan natural como el miedo o la alegría. Conviene actuar con naturalidad, sin evitar los problemas y sin preocuparnos por lo que otros puedan pensar. Ellos no perciben nuestra ansiedad como nosotros y también la sufren en ocasiones.

- **Atribuciones y autoestima.** Es importante reconocer nuestros logros y felicitarnos por aquello que hemos hecho bien. De igual manera, si hemos actuado mal, no hay que echar balones fuera. Tenemos que analizar nuestros errores y corregirlos.

- **Relaciones con los demás.** Es esencial reforzar las conductas positivas de las personas de nuestro entorno, corregir las conductas negativas sin peleas ni castigos y no sacar a relucir continuamente los problemas del pasado.

- Entrenamiento específico con técnicas de control de ansiedad y estrés.

Recomendamos las siguientes actividades que pueden llevarse a cabo durante el día:

- Practicar técnicas de relajación con cierta asiduidad.

- Leer algún libro de autoayuda para aprender a pensar bien.

- Exponernos poco a poco a las situaciones que nos provocan pánico.

- Aprender a decir «no».
- Practicar las habilidades sociales.

Normas para tener un buen día en nuestro trabajo.

- No asumir más tareas de las que realmente se pueden hacer en un día.
- Programar con antelación las actividades.
- Separar lo importante de lo que no lo es.
- Aprender a no pensar en todo lo que se tiene que hacer.
- Aprender a delegar y delimitar los roles para saber hasta dónde se puede llegar.
- Realizar descansos a lo largo de la jornada.
- Marcar objetivos factibles y evitar la sobrecarga de tareas.
- Mantener una relación cordial con los compañeros.
- Acabar con la sensación de que se deben contestar todos los e-mails y a todas horas.

ÚLTIMAS RECOMENDACIONES

Puede ser muy útil la utilización de medicamentos a base de plantas. En la actualidad existen en el mercado productos solventes que pueden ayudar a cumplir las recomendaciones que les proponemos. Consulten con su médico o su farmacéutico, que le indicará lo más adecuado. También puede consultar nuestro libro *Fitoterapia y complementos naturales: guía de uso* (en la misma colección).

AUTOTEST

para saber si cumplimos las recomendaciones

Conteste SINCERAMENTE estas preguntas.

Apunte UN PUNTO, SOLO cuando la respuesta sea SÍ.

No se engañe al contestar. No pasa nada si los primeros 5 días no consigue una puntuación adecuada. Está intentando hacerlo bien y se encuentra en el buen camino.

A partir del día 6 ya debe conseguir una puntuación alta, cercana a la situación óptima.

Si a partir del día 11 obtiene la máxima puntuación, está usted cumpliendo perfectamente las sugerencias y el éxito está asegurado.

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

RECOMENDACIONES PARA DESCONECTAR (entre 2-3 horas antes de acostarme):

- He apagado el móvil y me he desconectado de Internet.
- He realizado una actividad que no tiene que ver con mi vida laboral.
- No he realizado ejercicio después de las ocho de la noche.
- He cenado ligero al menos dos horas antes de acostarme, siguiendo las recomendaciones del Método.
- He pasado un espacio de tiempo con poca luz ambiental.
- He utilizado los productos naturales sugeridos.

LA PUNTUACION ÓPTIMA ES 6 PUNTOS.

RECOMENDACIONES PARA DORMIR BIEN

- Mi dormitorio es confortable.
- He llevado a cabo los rituales previos al sueño.
- Mi colchón es cómodo.
- He dormido en ausencia de ruido.
- He usado tapones para los oídos.
- No había luz en mi habitación (he dormido con antifaz).
- La temperatura era adecuada (22-24 grados).
- He realizado los ejercicios de desconexión y relajación.
- He intentado evitar la postura "boca arriba" para empezar a dormir.
- He evitado la televisión y los aparatos electrónicos en la habitación.
- No he convertido la habitación en una oficina.
- He intentado no llevarme los problemas a la cama.

- He tomado los productos naturales recomendados.

LA PUNTUACION ÓPTIMA ES 13.

RECOMENDACIONES PARA TENER UN BUEN DÍA

- Me he despertado con tiempo suficiente.

- He utilizado el despertador adecuado.

- He estado en contacto con luz intensa desde los primeros minutos tras el despertar.

- He realizado los ejercicios de estiramiento y respiración.

- He realizado ejercicio a primera hora del día en contacto con la luz solar.

- He realizado las rutinas de aseo adecuadas.

- He desayunado adecuadamente y con tiempo.

- He seguido las pautas para administrar el día y evitar tensiones.

- He seguido las normas para tener un buen día en mi trabajo.

- He utilizado los productos naturales recomendados.

LA PUNTUACION ÓPTIMA ES 10 PUNTOS.

RESULTADOS FINALES.

SUME LOS PUNTOS DE CADA FASE.

EL TOTAL ES $6+13+9 = 28$

Sumando los puntos parciales podrá conocer qué recomendaciones le cuesta más cumplir. Es normal que eso pase. Con la práctica conseguirá llegar a la máxima puntuación.

—

Para saber más puede consultar los libros:

Que no te quiten el sueño

(E. Estivill, Editorial Planeta)

El camino del sueño

(E. Estivill, Y. Saenz de Tejada, Editorial Ara Llibres)

Dormir natural

Recomendaciones para un sueño reparador

El sueño determina nuestra calidad de vida, física y mental. Dormir bien proporciona la energía necesaria para afrontar las tareas diarias y mantener el buen ánimo. Dormir mal provoca cansancio, irritabilidad y estrés. Quienes duermen sin problemas no son conscientes de la suerte que tienen. Solo los insomnes conocen el calvario que supone no poder conciliar el sueño.

La causa más importante del mal dormir es la acumulación de tensión a lo largo del día, y afecta a la gran mayoría de personas en algún momento de su vida. En *Dormir natural* el Doctor Estivill, reconocido en todo el mundo como especialista en Medicina del Sueño, ofrece una guía completa con recomendaciones para alcanzar y conservar un sueño estable y reparador.