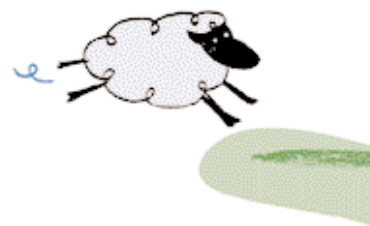


## El insomnio

# El pan de cada noche

No hay que resignarse, porque si los desórdenes del sueño se hacen crónicos se convierten en un problema de salud



**E**l insomnio puede ser causado por el estrés, las preocupaciones, la acumulación de situaciones angustiosas, el exceso de alcohol, cafeína, fármacos y otros estimulantes, además de por otros desórdenes en los hábitos cotidianos. Lo cierto es que muchas personas se han llegado a familiarizar con los problemas derivados de las dificultades para conciliar el sueño, y han llegado a asumirlos como algo intrínseco a su personalidad o su modo de vida. Pero este conformismo, además de poco saludable, no es razonable porque podemos adoptar medidas para resolver el problema.

El insomnio acaba convirtiéndose en una afección que repercute negativamente en la vida de quien lo sufre, que teme que llegue la noche porque

lo que debería ser una cita reparadora y agradable con el descanso, deviene en suplicio. El insomne se ve incapaz de alejar de su pensamiento la necesidad de dormirse, mientras mira el reloj repasando mentalmente las horas que faltan para el amanecer.

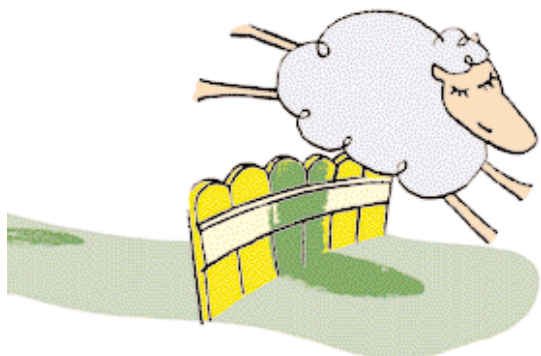
**¿Cuántas horas de sueño son necesarias?** Depende de cada persona y de sus circunstancias y edad. La sensación de descanso que se experimenta al levantarse de la cama es el mejor indicador de que se ha dormido suficientemente, porque el sueño es un acto reparador del organismo. Tenemos que dormir el tiempo necesario para que podamos sentirnos activos durante todo el día. Este tiempo varía según el individuo, pero se estima que en la mayoría de las

personas adultas es de entre siete y nueve y horas diarias. El sueño cumple esenciales funciones renovadoras para nuestra mente y cuerpo. Por ello, los insomnes conviven con una permanente sensación de cansancio acompañada de irritabilidad, descenso en el rendimiento laboral o académico y, en general, de un bajo tono vital cuya consecuencia no es otra que un descanso nocturno. Podemos pensar que es suficiente con dormir muy poco (incluso hay quien presume de ello), pero nos estaremos engañando. Si los desórdenes del sueño se hacen crónicos se convierten en un problema de salud física y psicológica que debemos resolver.

Cuando no se duerme lo necesario, algo dentro de nuestra mente queda afectado y aun cuando sigamos fun-

## Si contar ovejitas no funciona...

Además de productos farmacológicos, que deben administrarse bajo supervisión médica, el insomne puede recurrir a prácticas de tipo psicológico sin contraindicación alguna. Veamos una de ellas:



- Túmbese boca arriba en la cama, con las palmas de la mano hacia abajo, sobre la sábana. Las puntas de los pies ligeramente separadas hacia los lados y sin que hagan fuerza para sujetar la ropa de la cama que debe estar floja.

- Sitúe la mirada en un punto fijo, más o menos donde se juntan la pared y el techo. Los ojos, abiertos y déjelos que se cierren cuando les venga la necesidad de hacerlo.

- Haga pausadas respiraciones profundas, centradas en la zona abdominal, imitando a una persona que duerme. Después, que la respiración vaya a su ritmo normal.

- Haga, unas cuantas veces, un repaso desde la cabeza a los pies, soltando bien los músculos y no permitiendo que se hallen activos.

- Vaya dejando que el cuerpo contacte profundamente con la cama. A veces un cuerpo se halla tumbado pero los músculos

están como si nos fuéramos a levantar en ese momento.

- Tome conciencia de su brazo derecho, centre la atención en él. Y vaya observando que su brazo pesa (realmente pesa), repitiéndose una y otra vez "mi brazo me pesa, siento mi brazo muy pesado". Haga esto con el brazo izquierdo, después con los dos brazos a la vez, y con la pierna derecha, la izquierda y las dos piernas, con los brazos y las piernas a la vez y, finalmente, sienta todo su cuerpo pesado, profundamente pesado.

- Utilice su imaginación y trasládese con ella a un lugar agradable, procurando captar cada detalle de ese paisaje. Contémplole pausadamente.

- No busque el sueño. Déjelo que venga; y si no viene, tenga la seguridad de que su cuerpo ha acumulado un buen descanso durante los 10 ó 15 minutos que le ha llevado esta relajación.



### Medidas para favorecer el descanso nocturno

- Ir a la cama sólo cuando se tenga sueño.
- Si pasado un buen rato no logramos dormir, lo mejor es levantarnos y ponernos a hacer algo antes de que nuestro cerebro asocie la cama con problemas de sueño. Cuando sintamos sueño, volvemos a la cama y, si es necesario, hacemos ejercicios de relajación.
- Acostarse siempre a la misma hora.
- Hacer ejercicio físico todos los días, pero no poco antes de acostarse.
- Reducir drásticamente el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Y evitarlo en las últimas horas del día.
- Cenar frugalmente, y al menos dos horas antes de acostarse.
- Dormir los días de fiesta un número de horas similar al de los laborales.
- No dormir a deshoras, pues altera los ritmos biológicos.
- Probar con remedios naturales, como la valeriana, pero asesorándose con el médico o farmacéutico.
- Infusiones no excitantes o un vaso de leche caliente antes de ir a la cama pueden ayudar.
- Utilizar la cama sólo para dormir o para prácticas placenteras como el sexo, de modo que el cerebro la asocie con eso, y no con problemas.
- Si el problema de sueño persiste o dura tiempo, acudamos a nuestro médico o psicólogo. El insomnio puede causar problemas en nuestro organismo y en nuestra vida social y afectiva.
- Recurrir a los fármacos sólo cuando es necesario y bajo vigilancia médica. Intentemos que su consumo no se convierta en habitual.

cionando, cada vez nos costará más trabajo conseguirlo y las repercusiones serán mayores. En nuestro país, una quinta parte de la población ha sufrido alteraciones del sueño, que se traducen en baja productividad, problemas cognitivos, incremento de accidentes, irritabilidad, mayor riesgo de enfermedades y, en general, un empeoramiento de la calidad de vida.

La competitividad creciente, los desplazamientos laborales y las alteraciones horarias ayudan bien poco al sueño regular y profundo. Nuestras características biológicas, producto de miles de años de evolución, nos han programado para necesitar entre ocho y diez horas de sueño diario. Pero los cambios se producen a un ritmo más acelerado que el de nuestra biología, por lo que exigimos a nuestro organismo prestaciones que no está preparado para asumir. Los actos previos a irse a la cama (lavarse los dientes, ponerse el pijama, hacer el amor), son un mensaje para que el cerebro se disponga a relajarse y a experimentar la sensación de somnolencia. Pero en los insomnes, estas actividades rutinarias se traspuntan en señal que comunica al cerebro que está a punto de llegar otra noche de querer y no poder dormir, con la inquietud y desazón que ello acarrea.