

EL DESCANSO NOCTURNO

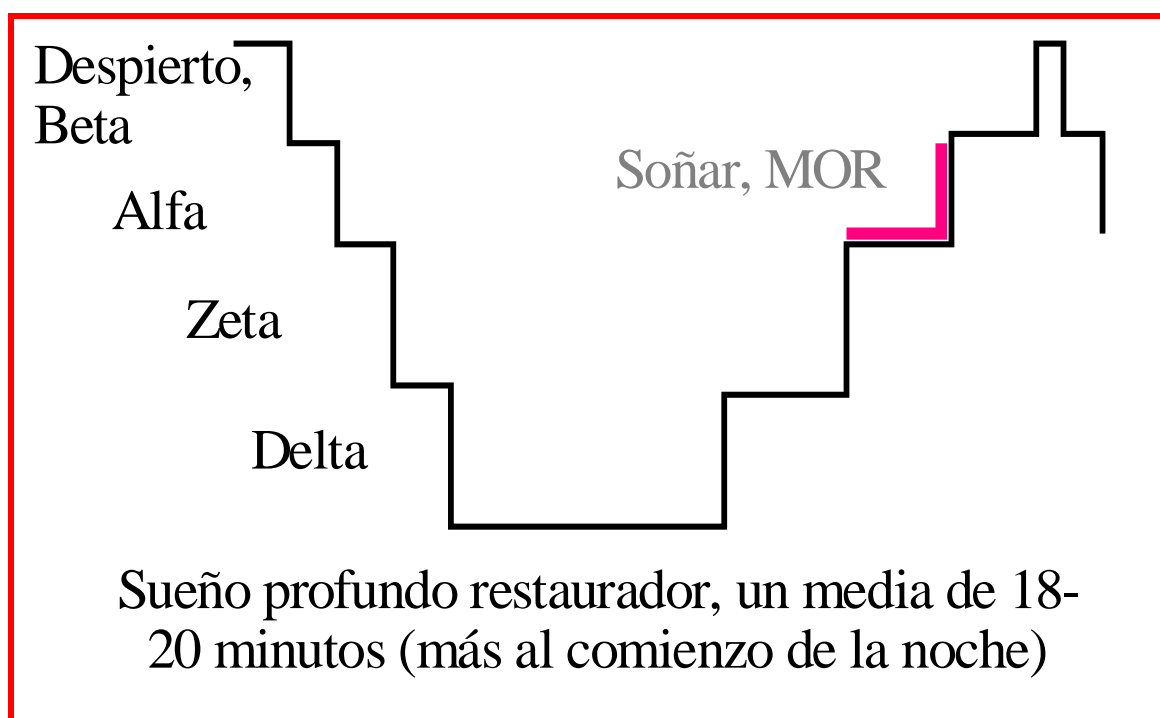
La importancia del sueño

Conciliar el sueño es un serio problema para gran parte de la población de Occidente. Se calcula que el 40% de la población tiene dificultad para dormir bien, porcentaje que aumenta considerablemente entre personas de la tercera edad, que son al menos el 65%. Es cierto que algunos problemas relacionados con el sueño correcto sólo pueden ser resueltos por los médicos en una clínica de sueño, pero hay otros de diferente origen que se pueden aliviar con métodos más simples.

En la actualidad hay diversos medicamentos en el mercado que pueden proporcionar alivio, por lo menos temporal, pero muchas personas ahora buscan métodos más naturales para conseguir disfrutar del sueño profundo y restaurador, sin la presencia de efectos secundarios ni posibilidades de adicción.

Ciclo de sueño normal

Primero, habrá que ver qué significa dormir bien.



Cada noche, alrededor de la 23 horas, en la mayoría de las personas el cerebro emite señales para indicar al cuerpo que es momento de dormir. La actividad fisiológica empieza a hacerse más lenta y las ondas cerebrales empiezan a cambiar.

El sueño normal se lleva a cabo en ciclos de aproximadamente 90 minutos, durante los cuales las ondas cerebrales se activan de manera diferente. Primero se hacen cada vez más lentas pasando rápidamente de las ondas de vigilia en beta, a través de las ondas más lentas de alfa y zeta, a las ondas grandes y lentas llamadas delta, entre 0,5 y 4 ciclos por segundo. Seguimos en este patrón de sueño profundo durante algún tiempo, normalmente alrededor de 20 minutos en las primeras horas de la noche o en los primeros ciclos.

Después, la actividad de las ondas del cerebro empieza a aumentar de velocidad otra vez, pasando por las ondas zeta y luego a la fase de sueño conocida como MOR (movimiento ocular rápido), caracterizado por los sueños. Luego, nos despertamos momentáneamente, aunque no lo recordamos, y entonces empieza de nuevo el ciclo, siendo cinco veces el número ideal para cada noche. Los períodos de sueño en delta se van haciendo más cortos según avanza la noche, y los sueños se hacen más largos.

Es durante el sueño profundo en ondas delta cuando se restaura nuestro cuerpo físico, los músculos se relajan más o menos, la presión sanguínea e índice metabólico bajan, así como la respiración y las pulsaciones. Durante este período, si soñamos, no recordamos el contenido del sueño. Stanley Coren, en su libro *Ladrones del Sueño*¹ comenta: "En general, es la cantidad de este sueño profundo en delta el que mejor predice si nos sentimos revitalizados y con vigor después del sueño nocturno". Porque ésta es la etapa en que el cuerpo se recupera de los diferentes estrés del día y sus funciones realizan una restauración.

Falta de sueño profundo

Debería ser obvio que el sueño es una función importante de nuestro bienestar físico porque, de no ser así, la sabía Madre Naturaleza, que se interesa únicamente en la supervivencia, no habría incorporado este ciclo que ocupa la tercera partes de nuestras vidas, unas 200.000 horas si vivimos hasta 70 años. Esto significa más de 20 años durmiendo.

La mayoría de las personas saben lo que significa la falta de un correcto descanso nocturno: nos sentimos irritables, tenemos la mente nublada, nuestras reacciones son más lentas, no podemos pensar con claridad, tenemos dificultad en la concentración y la memoria y, a veces, dolores musculares.

Conviene tener presente que el cansancio también hace que uno sea más propenso a accidentes, en el trabajo, en el hogar, en la carretera e incluso en plantas nucleares. Accidentes como el del reactor nuclear de Chernobyl y el de Three Mile Island en EE UU, o la pérdida del Challenger se han atribuído a fallos humanos en personas que sufrían de privación de sueño.

¹ Coren, Stanley. *Sleep Thieves*.

En un artículo reciente, la prestigiosa Asociación de Médicos Americanos² ha confirmado que la privación de sueño es causa de peligro físico, pero añade otro punto importante: la falta de sueño se asocia con la obesidad, ya que durante el sueño profundo el cerebro segrega la hormona del crecimiento que actúa para mantener el peso apropiado.

Posibles causas del insomnio

Se han identificado varias causas de trastornos del sueño, pero otras son difíciles de conocer. En la ausencia de una disfunción física, como apnéa, bronquitis crónica, asma, tensión alta, infecciones graves especialmente si van acompañadas de fiebre, problemas urinarios, de tiroides o próstata, que se deben ser diagnosticadas y tratadas por un médico, las causas pueden incluir:

Situaciones vitales:

- **Estrés crónico (relación con la pareja, dificultades en el trabajo, problemas económicos, miedos, etc.)**
- **Estrés agudo (la pérdida de un ser querido, el despido, etc.)**
- **Ansiedad o depresión**
- **Embarazo o hijos pequeños que no dejan dormir**
- **Dolor**

Sustancias que se toman:

- **El alcohol y la nicotina en personas sensibles a ellos**
- **La cafeína**
- **Indigestión por tomar comidas incorrectas en la cena**
- **Los efectos secundarios de algunas medicaciones, pastillas para perder peso, anticongestivos.**

La mayoría de las personas pueden reconocer algunas de estas causas como factores que contribuyen a sus problemas para conciliar el sueño. Otros no se identifican fácilmente.

Descanso durante el día

Pequeños períodos de descanso durante el día pueden ayudar a reducir la deuda de sueño. El mejor momento del día para tomar una siesta es entre las 13 y 16 horas. No tiene relación con el clima ni con la cantidad de comida que se toma en el almuerzo, sino que está directamente

² Journal of the American Medical Association, Agosto, 2000.

relacionado con los bio-ritmos. Los ciclos vitales se relentizan y propician un periodo de descanso.

Muchos países en el mundo han ajustado su horario para tomar en cuenta esta tendencia natural, programando una siesta después de comer para coincidir con estas horas más propicias para el descanso.

Thomas Edison y algunos otros grandes creadores han sido famosos por dormir poco por la noche. Estudiando sus hábitos, se ha encontrado que compensaron la falta de sueño por la noche con numerosas siestas durante el día, llegando a dormir las ocho o nueve horas necesarias para el bienestar física y emocional.

Neurotecnología para conciliar el sueño

La neurotecnología puede ayudar a conseguir las ondas cerebrales asociadas con el sueño profundo restaurador y facilitar que el cerebro reaprenda a dormir correcta y profundamente, permitiendo una restauración del cuerpo.

Algunos consejos para poder dormir mejor:

Estilo de vida:

- **Eliminar la cafeína por la noche**
(café, té, chocolate y bebidas con cafeína)
- **Fumar lo menos posible después de cenar**
La nicotina tiene el efecto negativo sobre el sueño; no se duerme con tanta profundidad.
Un paquete diario es suficiente para tener problemas para dormirse
- **Evita comidas pesadas a la hora de dormir**
(sin especias ni alto contenido en grasas)
- **Límita el ejercicio** a yoga o estiramientos en las 5 horas antes de acostarse
- **Establece una hora para dormir** y manténla entre semana y en los fines de semana
- **Establece una rutina antes de dormir:** un rito que condiciona la mente para prepararse a dormir