



## **COMO DORMIR BIEN**

### **Normas básicas para dormir bien y evitar los problemas de insomnio.**

**Javier Garcés Prieto**  
**Psicólogo**

El sueño es una necesidad natural de nuestro organismo y, normalmente, acude a nosotros sin esfuerzo al final del día, como resultado de nuestros ciclos fisiológicos y hormonales. Estos ciclos son producto de la adaptación evolutiva a los ciclos externos día/noche y luz/oscuridad.

La gran incidencia de problemas de insomnio en la sociedad actual se debe, en gran parte, a que, con nuestros actuales modos de vida, llegamos a la cama con el cuerpo descansado y la cabeza casada, cuando lo natural y lo que precisamos para dormir, es lo contrario: tener la cabeza tranquila y el cuerpo moderadamente cansado. Causante de esta situación, suele ser llevar un estilo de vida con poca actividad física -no realizar trabajo físico ni ejercicio o deporte-, y demasiada agitación mental por los problemas y preocupaciones que arrastramos hasta el preciso instante de ir a dormir. La adrenalina y activación que provoca el estrés

## Dormir bien

durante el día, es la misma que, al llegar la noche, nos impide conciliar el sueño. Por supuesto, existen otras causas del insomnio ocasional o crónico, que hay que tener en cuenta: problemas físicos, enfermedades, turnos laborales nocturnos, determinados alimentos o bebidas, etc.

A continuación, y de forma resumida, recogemos algunas recomendaciones básicas para prevenir o superar estos problemas de insomnio. Son normas aconsejables para todos, pero están especialmente recomendados para aquellas personas que tienen algún tipo de problema relacionado con el sueño: tardan en dormirse, tienen despertares frecuentes y prolongados en mitad de la noche, su sueño es poco profundo y reparador, se despiertan definitivamente antes de la hora prevista para levantarse y no descansan suficiente etc.

- **Actividad física:** Un cierto grado de actividad física es fundamental para dormir bien. Si nuestros hábitos de trabajo o de vida son sedentarios, la práctica de algún deporte o ejercicio físico nos ayudará mucho a la hora de dormir. No obstante, es conveniente que esta actividad física no se realice en las dos horas previas a acostarse.
- **Ritualización y condicionamiento del sueño.** Establecer una rutina de actuaciones vinculadas al hábito de dormir, es conveniente en todos los casos, e imprescindible si tenemos problemas de insomnio. El sueño, como la mayoría del comportamiento humano, es muy sensible al condicionamiento y a la asociación estímulo/respuesta. Por este motivo, puede facilitarse o dificultarse en razón de los estímulos que lo preceden o rodean. En la medida en que tendamos a dormir y despertarnos a horas regulares y en el mismo lugar, nuestro sueño será mejor. Igualmente, la repetición de comportamientos previos ritualizados, en el mismo orden y a la misma hora, tales como lavarse los

## Dormir bien

dientes, desmaquillarse, preparar la ropa del día siguiente etc., tiene efectos positivos de condicionamiento para el sueño.

- **Cena adecuada, ligera y no inmediatamente antes de dormir.** Por nuestra salud general y para dormir bien, nuestra cena no debe ser pesada ni tomarse poco antes de acostarnos. Hay una serie de alimentos que se aconsejan para la cena, entre ellos los que contienen triptófano que es un precursor de la melatonina, llamada hormona del sueño (entre otros: huevos, leche, avena, cereales integrales, dátiles, plátanos, patatas, etc.) También se atribuyen propiedades facilitadoras del sueño a algunas infusiones como la valeriana, la tila, etc., pero lo más importante es no tomar excitantes (café o té, cola, especias, etc.) Si tenemos problemas de insomnio, debemos evitar estos excitantes no solamente en las horas previas a dormir, sino durante todo el día, puesto que su efecto puede ser mucho más prolongado de lo que creemos.
- **Ambiente adecuado.** Es obvio que el silencio, mantener una temperatura adecuada, ausencia de luz, ropa de dormir cómoda, colchón confortable etc., ayudan mucho a conciliar el sueño. No obstante, no debemos pasar al extremo opuesto y obsesionarnos con las pequeñas incomodidades creyendo que son incompatibles con dormir correctamente. Si es necesario, nuestro cuerpo puede adaptarse y podemos dormir en cualquier situación. Es la mente, y sobre todo los "nervios", quienes focalizan nuestra atención hacia determinados ruidos o molestias, y pueden impedirnos conciliar el sueño.
- **Evitar, en lo posible, tomar medicación para dormir.** La medicación debe considerarse una última solución para situaciones extraordinarias. Mejor si no la necesitamos

nunca, pero, en cualquier caso, debemos evitar tomarla más de lo estrictamente necesario, de acuerdo con las indicaciones médicas y no abusar de ella. De otro modo, acabaremos siendo consumidores crónicos de somníferos y llegará un momento en que ya no sabremos dormir sin tomarlos. El insomnio habrá pasado de ser un problema puntual a ser un problema permanente.

- **No permanecer desvelado en la cama.** Suele aconsejarse, si estamos en la cama y nos resulta imposible dormir, que lo mejor es levantarse y realizar alguna tarea relajante hasta que tengamos sueño. Esta norma puede ser válida en términos generales y, especialmente, para quienes tienen problemas crónicos de insomnio. Es poco recomendable pasar largo tiempo en la cama, dando vueltas, autoobservándose y esperando angustiados un sueño que no llega. No obstante, hay que saber adaptar esta norma a la propia personalidad y circunstancias; así, para muchas personas es útil, sin necesidad de levantarse de la cama, hacer ejercicios de relajación, visualizaciones positivas, leer, oír la radio o ver televisión. Por ello, es aconsejable aprender, al menos, una técnica de relajación adecuada para conciliar el sueño.
- **No estar pendiente del reloj ni “esforzarse” por dormir.** Cuando estamos en la cama debemos olvidarnos de mirar el reloj y no preocuparnos si un día nos cuesta más coger el sueño, o, si nos despertamos más pronto de lo habitual. Tampoco pasa nada porque nos despertemos algunas veces en mitad de la noche y tardemos algunos minutos en volver a conciliar el sueño. En todos estos casos el mayor peligro es, como hemos dicho, caer en la autoobservación excesiva o angustiarnos por dormir. El sueño nunca viene si estamos “buscándolo”. Debemos apartar de nuestra mente cualquier esfuerzo consciente en la búsqueda del sueño y dejar que venga por sí solo.

## Dormir bien

Como hemos dicho, es un proceso natural que no hay que forzar, solo dejarse llevar por él

- **Dejar cualquier preocupación fuera del dormitorio.** En el momento en que nos disponemos a dormir, hay que dejar fuera de nuestra mente cualquier preocupación, problema o pensamiento negativo. La cama no es el lugar de repasar lo que se ha hecho durante el día, ni de preocuparse por lo que se hará el día siguiente. Debemos hacer de nuestro dormitorio un "santuario psicológico", tranquilo y propicio para dormir. De este modo, junto con la desconexión de los problemas y del exceso de activación mental, conseguiremos, no solo un sueño más profundo y reparador, sino también despertarnos con la "mente limpia" y con fuerzas y energías renovadas para vivir el nuevo día.
- **No dormir durante el día.** Si queremos mantener o recobrar nuestro saludable ciclo del sueño, debemos tratar de no dormir durante el día. Si, ocasionalmente, hemos tenido, una mala noche, es mejor esperar a dormir dentro de nuestro horario habitual y, así, retomar el ciclo normal del sueño. Si dormimos la siesta no es conveniente que dure más de veinte o treinta minutos.
- **Desmitifica la necesidad de dormir un número determinado de horas.** No todas las personas necesitan dormir ocho horas. Cada cual, según su base genética y circunstancias (edad, tipo de vida, etc.), necesita dormir un número diferente de horas que, en unos casos, puede ser seis, ocho o diferente número de horas. Lo importante es que el sueño sea reparador, que nos despertemos bien, y no sintamos durante el día las señales de falta de sueño: cansancio, somnolencia, etc.
- **Tener dispuesto nuestro "pensamiento sedante".** Un problema para muchas personas, consiste en introducir en

## Dormir bien

su mente, de forma automática e inconsciente, ideas, imágenes o problemas –muchas veces absurdas e extemporáneas- que les impiden dormir. Son las llamadas “ideas intrusas” que comúnmente suceden en momentos de duermela o al tratar de volver a dormir después de despertarnos durante la noche. Dado que no es fácil eliminar de la mente estas ideas, lo mejor es tener preparado algún pensamiento o visualización, que nos resulte placido y agradable, y concentrar nuestra mente en él. Un mismo pensamiento o visualización sedante puede utilizarse cuantas veces haga falta, dado que no se “agota” con su uso. Al contrario, cuanto más se utiliza para dormir, más vinculado queda al sueño, resultando cada vez más efectivo.

- **Tratar de estar relajados y tranquilos durante el día.** Cuanto mejor estemos despiertos, mejor estaremos dormidos y viceversa. Existe una interrelación directa entre el sueño y la vigilia. Las malas noches suelen ser consecuencia de malos días. Si llega la hora de dormir y estamos nerviosos, estresados, con sentimientos negativos etc., es difícil conciliar el sueño. No podremos alcanzar la calma y tranquilidad necesarias para dormir, dado que, no podemos pedir a nuestra mente que rompa de inmediato, en ese preciso momento, con la activación que nos ha acompañado durante todo el día. Si somos capaces de tomarnos la vida de una forma más relajada y tranquila, comprobaremos como, sin hacer ningún esfuerzo, nos resulta más fácil dormir bien cada noche.