

5. Trastornos del Sueño

5.1. Dormir bien

Dormir bien es fundamental para nuestro organismo. Y es uno de los hábitos de vida saludable que más y mejor hemos de practicar.

Dormir bien es tan importante como disponer de una buena alimentación o mantener nuestro cuerpo en buena forma.

Sin embargo muchas personas no duermen bien. Por tanto no descansan suficiente y se va produciendo un agotamiento acumulativo en nuestro organismo que al final pasa factura.

Dormir bien no significa dormir muchas horas ni cuando no apetezca. Significa disponer de una “disciplina o higiene del sueño” que requiere de una organización de nuestra jornada. Esas horas de sueño en la medida de lo posible debería oscilar entre las 7-8 horas. Hasta en las profesiones en las que existen cambios constantes de turnos, o turnos de noche constantes, o cambios de franjas horarias por viajes internacionales, se tienen estos aspectos en cuenta para no alterar nuestra salud y eficacia.

Dormir es esencial. Ello está relacionado directamente con nuestros modos de vida y de planificación de nuestro tiempo.

Puede que en ocasiones especiales y por causas de índole familiar (hospitalizaciones, enfermedades, exigencias de cuidado...), laborales (emergencias, imprevistos, sobrecargas en determinados momentos...), personales (acumulación de factores emocionales, problemas por resolver...) nos veamos en la obligación de reducir nuestra jornada habitual de sueño. Pero esto debe constituir una CIRCUNSTANCIA EXTREMA Y PUNTUAL en nuestro ritmo diario. De lo contrario nuestra salud se verá gravemente perjudicada.

Lo primero que se verá afectado será nuestro sistema inmunológico y por tanto nuestras defensas naturales no podrán hacer frente a las continuas agresiones externas a las que estamos sometidos a nivel biológico (infecciones, problemas digestivos, catarros...) Son las mismas secuelas que genera el estrés.

5.2. Beneficios del sueño reparador

Mientras dormimos, nuestras células se oxigenan y se regeneran. Nuestra piel descansa y nuestro aspecto general es saludable y despejado.

Un sueño adecuado también nos ayuda a mantener un peso adecuado. Dormir poco nos hace acumular grasas que son difíciles de perder y nos aumenta el apetito. El hambre compulsiva que se puede generar ante estos casos de falta de sueño, es un mecanismo de defensa del propio cuerpo que busca en los alimentos las energías que no obtiene del descanso.

El sueño favorece la prevención de enfermedades como la hipertensión y cuida de nuestro corazón.

Mientras dormimos nuestro cerebro no deja de trabajar y ordena todo lo que hemos procesado durante el día. Dormir bien favorece la memorización y el aprendizaje. Nos ayuda a pensar con claridad. Recordamos aquí el sentido de este dicho popular ante una decisión importante que tenemos que tomar y decimos “deja que lo consulte con la almohada”.

Un buen descanso también es esencial para nuestra salud emocional. Cuando no dormimos de forma suficiente, estamos más irritables, pesimistas, con desgana, sin motivación...

5.3. ¿Por qué no dormimos bien?

La falta de sueño es uno de los grandes problemas de nuestra sociedad actual. Muy pocas personas llegan a dormir realmente la media de 8 horas recomendables para la gente adulta.

El insomnio o falta de sueño es un problema cada vez más frecuente. Sus causas son variadas.

Ritmo de vida actual y horarios que provocan falta de tiempo para dormir.

Estrés, ansiedad por problemas de diversa índole que queremos resolver.

Falta de higiene del sueño. Es muy importante tener un hábito, una rutina del sueño. Acostarnos y levantarnos a la misma hora más o menos cada día ayuda a configurar este hábito. El cuerpo se guía por rutinas que nosotros le marquemos. Aún no se han evaluado los daños a la salud general que están generando los hábitos cada vez más generalizados e impuestos de vida nocturna y cambios en los ritmos de sueño.

5.4. Algunas recomendaciones que ayudan a conciliar el sueño

Establecer un hábito para irte a dormir. Haz actividades que te ayuden a relajarte (hacer deporte no es una buena opción porque nos activa más que relajarnos), pero sí podemos leer, (pero nada que tenga que ver con trabajo, obligaciones...), darnos un baño caliente, servirnos de una luz tenue que dé señales a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro que se aproxima su hora de descanso y se preparen para ello.

Cuando te metas en la cama, que tu objetivo sea dormir. Sobre todo no te presiones porque no concillas el sueño; esto suele provocar el efecto contrario. A última hora del día evita alimentos y bebidas excitantes (con cafeína, azúcares)

Utiliza ropa cómoda y adecuada a la estación del año. Que no te oprima, que no te de frío o calor en exceso.

Puedes ayudarte de numerosas técnicas de meditación, mindfulness de fácil acceso en internet y que además están reguladas en intervalos temporales de duración variada.

Mantén la higiene del sueño durante todo el día. Esto significa evitar dormir durante el día, porque de este modo acumularás algo de cansancio para cuando llegue la noche. Si has descansado mucho u cuerpo no necesita más sueño.

Por último si ves que esta falta de sueño persiste en el tiempo, se cronifica y te afecta de forma significativa a tu funcionamiento diario, quizá sea necesario acudir a ayudas externas de uso de algún medicamento indicado por un facultativo médico. Tampoco sucede nada si tienes que servirte de apoyo especializado. Tu salud es lo primero que debes atender.