

DOCTOR
JOSÉ LUIS PÉREZ-ALBELA
BERAÚN



EL SUEÑO SAGRADO

¡DORMIR BIEN ES VITAL!





Dr. José Luis Pérez-Albela Beraún

(Lima, 1953)

Médico cirujano CMP: 18164

- Reconocido médico egresado de la Universidad Nacional Federico Villarreal (1985).
- Campeón de atletismo con diez años de trayectoria representando al Perú en diversos campeonatos.
- Condecorado por el Congreso de la República del Perú por su reconocida trayectoria en favor de la medicina.
- Miembro titular de la Sociedad Peruana de Medicina Biológica y miembro activo de la Sociedad Peruana de Hipertensión Arterial.
- Miembro del equipo de investigación internacional del Dr. Burton Altura del Centro de Investigación Cardiovascular y del Músculo, State University of New York, Downstate Medical Center, Brooklyn, New York.
- Fundador y director de Bien de Salud Wellness Center.
- Cuenta con una larga trayectoria en diferentes medios periodísticos, así como director, productor general y conductor de programas de radio y televisión sobre educación en salud, nutricional e integrativa.
- Autor de los libros: *Vida sano día a día*, *Palabras que sanan*, *El poder del ayuno*, *El magnífico magnesio*, *Camino a la prosperidad*; así mismo, es coautor del libro *Dar de mamar es amar*.
- Actualmente sigue desarrollando su labor preventiva y nutricional en el Grupo RPP y en el Grupo ATV, a través del espacio Bien de Salud con más de 33 años educando en medicina Integrativa y funcional.

El sueño sagrado

¡Dormir bien es vital!

DR. JOSÉ LUIS PÉREZ-ALBELA B.

Médico cirujano

El sueño sagrado

¡Dormir bien es vital!

XIANA

CONTENIDO

PRÓLOGO	11
PRESENTACIÓN	13
INTRODUCCIÓN	19
CAPÍTULO I	
LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE EL SUEÑO	25
Un poco de historia	27
¿Por qué dormimos?	30
¿Qué sucede cuando dormimos?	36
¿Cuántas horas debemos dormir?	40
¿Qué sucede cuando se duerme poco?	43
Haciendo dormir al bebé	47
Impacto en la sociedad por la privación del sueño	56
Dormir es también una experiencia espiritual	60
CAPÍTULO II	
ALTERACIONES EN EL SUEÑO	63
Insomnio	65
Cuestionario de evaluación del sueño	71
Qué hacer o qué cambiar si tenemos desórdenes de sueño	78
Apnea	83
Narcolepsia	88
Síndrome de piernas inquietas	90
Parasomnias	91
Alteraciones del sueño por factores externos	94

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, no puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin el previo permiso escrito del editor.

El sueño sagrado
©2019, José Luiz Perez Albela

© 2019, Editorial Planeta Perú S.A.
Bajo su sello Editorial Diana
Av. Juan de Aliaga 425, of. 704 - Magdalena del Mar. Lima-Perú
www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: Marzo 2019
Tiraje: 4,000 ejemplares

ISBN: 978-612-4290-32-9
Registro de Proyecto Editorial: 31501201900370
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2019-03034

Impreso en Quad/Graphics Perú S.A.
Av. Los Frutales 344, Ate
Lima - Perú, mayo 2019

CAPÍTULO III	
CEREBRO Y SUEÑO	97
Actividad del cerebro mientras dormimos	99
Dormir le hace bien al cerebro	100
Alzhéimer y demencia senil	107
Magnesio, cerebro y estrés	109
 CAPÍTULO IV	
TERAPIAS INTEGRATIVAS PARA DESÓRDENES DEL SUEÑO	113
Medicina integrativa-funcional	115
Terapias con fundamentos biológicos	129
 CAPÍTULO V	
HIGIENE DEL SUEÑO	133
Creando un ambiente propicio para dormir	135
Hábitos que hay que modificar	142
Nutrición y sueño	146
Nutrientes que lo ayudan a dormir	154
Magnesio, un mineral poderoso	157
Ejercicios	163
Horarios	166
Sobrepeso y sueño	168
Dormir solo o con pareja	174
Despertar mágico	176
 CAPÍTULO VI	
LA SIESTA, EL SUEÑO SOLAR, EL YOGA LATINO	181
Tomemos una siesta	183
La siesta perfecta	188
Cambiando pensamientos negativos sobre la siesta	190
La nueva siesta (<i>power nap</i>)	190
Siesta para todas las edades	194

La siesta en el mundo actual	200
 CAPÍTULO VII	
PREGUNTAS Y RESPUESTAS	205
 REFLEXIONES Y CONCLUSIONES	225
 APÉNDICE 1	
TREINTA Y TRES TIPS DE HIGIENE DEL SUEÑO	232
 APÉNDICE 2	
RUTINA DIARIA IDEAL	235
 APÉNDICE 3	
CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR	237

Agradezco a:

A mis padres José Santiago y María Josefa.

*A mis hijos a los que hacía dormir temprano y son ellos
mismos los que ahora me lo recuerdan.*

*A mis colaboradores, amigos y a todos los que confían en mí.
Y en especial a Rosa Eyzaguirre de Salgado, Gianella Baldo,
Muriel Cabrera, Erika Kiser; Ing. Víctor Vásquez; quienes me
ayudaron a cristalizar este gran proyecto de salud.*

Prólogo

El sueño en el mundo de Pérez-Albela

Equilibrio es la palabra clave que debe abandonar la entrada de los diccionarios para convertirse en una cognición en las mentes de las personas y marcar el paso de las conductas en el siglo del conocimiento. Pero tal parece que el equilibrio ha dejado de ser tal en el manejo de la biodiversidad, desde que el hombre pretende manipularla. Lo ha abandonado al hombre desde cuando intenta apoderarse del tiempo y la instantaneidad y asume la ansiedad como conducta cotidiana.

La voz radiogénica del Dr. Pérez-Albela, que cada día vuela por Radio Felicidad y se interna en los laberintos del oído para instalarse en la mente de las audiencias, intenta acercarse a la verdad y habla del equilibrio en todos los órdenes de la vida. Así, a las cuatro de la mañana separa el día de la noche y anuncia la nueva jornada ejecutando los sones de una caracola (pututo) que parece despertarnos de las profundidades del sueño para asumir las responsabilidades que nos manda la luz del nuevo día.

Felices quienes cierran los ojos y entran en el mundo de los sueños, felices quienes a las cuatro de la mañana son capaces de separar esa oscura noche de la luminosidad del día para asumir las responsabilidades de sus actividades, felices quienes laboran

y se ganan honradamente el pan de cada día. Felices quienes tienen familia y son capaces de esforzarse por el pan y por la felicidad de los otros.

La temática del equilibrio es recurrente en el discurso del Dr. José Luis. El hombre más importante de la radio en temas de salud, cultura y entretenimiento, nos ofrece alternativas para asumir con alegría la vida que nos regala el Hacedor del Universo. Pérez-Albela habla, conversa, pregunta, responde y casi siempre concluye en la importancia del sueño, de la actividad, del descanso, de la alimentación, del agua, de la sudoración, del pensamiento y de las buenas intenciones.

El sueño, el pariente pobre del equilibrio para muchos, es el foco de atención ahora, porque tal parece que la trilogía de nuestros abuelos: ocho horas para laborar, ocho horas para dormir y ocho horas para querer más a los nuestros, se ha visto alterada por la ansiedad de tener más actividades para fabricar más dinero, de buscar más placer para satisfacer las ansias.

Sueño y vigilia constituyen la dicotomía de los extremos, cada uno debe desarrollarse en ocho horas continuas y a ninguno, ni al sueño ni a la vigilia, se debe llegar tarde. Llegar tarde a alguno de ellos significa perder el equilibrio e inutilizar las otras ocho horas destinadas para querer a quienes son depositarios de nuestros quereres.

La voz amorosa de la radio, la del Dr. Pérez-Albela, esa voz rasgada y sabia que viaja por el éter, hoy se condensa en las páginas de este libro que nos describe la importancia del descanso diario: el sueño, el espacio en el que vivimos nuestros recuerdos y nuestros propósitos. "El sueño sagrado", es el título, pero los saberes están en las interioridades de sus hojas. Disfrútenlo.

Hugo Efraín Viladegut Bush

Periodista, locutor y profesor universitario

Doctor en Educación

Presentación

Sí, tiene razón el Dr. Pérez-Albela cuando dice que el sueño además de ser sagrado es vida. Es sagrado porque merece un respeto excepcional y no puede ser ofendido. Despertar de golpe a una persona profundamente dormida es una ofensa. Es hacerla sufrir. Dormir es trasladarse a otro mundo. Es abandonar el mundo real y consciente para irse muy lejos, al mundo inconsciente, el mundo más allá del de las cavernas, porque toda la historia del hombre está en el cerebro que sueña. Despertar a alguien de golpe es traerlo violentamente desde una galaxia muy lejana. Es cruel por desconocimiento y puede causar reacciones físicas y psíquicas muy dolorosas. Una paciente me contaba que alguien que la odiaba por razones de infidelidades la llamó por teléfono a las cuatro de la mañana y la insultó y ella no pudo hablar varias horas, sentía que la lengua se le había metido en la garganta. Los despertares deben ser respetuosos y lentos. Alicia Maguiña nos habla del dulce despertar, en un vals.

Otra paciente, cuando su pareja la despertaba de golpe, se ponía como una bebé a llorar. Su cerebro, sin recordar conscientemente, asociaba internamente cuando el padre la despertaba a gritos.

Durante muchos años creímos que dormir era desconectarse del mundo real, que allí no pasaba nada. No era así. Hay toda una labor de nuestro aparato cerebral mientras estamos durmiendo.

No solo descansamos cuando dormimos. Es extraordinario para la salud dormir, pero mientras estamos dormidos, nuestro cerebro funciona, nuestra computadora edita, ordena, le pone fijador a los recuerdos importantes y se limpia para adquirir nuevos conocimientos al día siguiente. Nada se borra, pero algunas cosas van a un *back up* listo para ser recuperada la información si la necesitamos. Por eso es que no existe el olvido, sino solo la falta de memoria. Claro que cuando el alma está tan complejizada y con tantas angustias, a veces la labor cerebral es tan grande, desenredando las emociones congeladas y negadas, que nos despertamos hasta cansados. Síntoma de esto es que hay mucho por procesar y que hay que hacerlo pronto.

Un buen sueño repara nuestro computador cerebral y amanece lúcidos, preparados para dar una respuesta inteligente y creativa. A veces nos levantamos con la solución que no encontrábamos despiertos.

Por algo, cuando alguien tiene un problema, le decimos "Consúltalo con tu almohada", aludiendo a que quizás con un buen descanso se pueda encontrar la salida esperada.

Recuerdo que, estando mi esposo muy grave, estaba yo en la disyuntiva de dejarlo en una clínica donde cada día empeoraba o cambiarlo a otra. Esa noche soñé que alguien me daba una llavecita con un lacito color rojo. Por la mañana, muy temprano, vino mi prima Carmen Susana y apenas llegó me dijo textualmente: "Cámbialo de clínica, esa es la llave para que se mejore". Ella ratificó mi decisión de cambiarlo a otro lugar.

Quiero mencionar que hay cursos que se dan para aprender cosas mientras dormimos, porque el inconsciente capta lo que se escucha.

La importancia de dormir bien es la recomendación sustancial del libro que hoy comentamos.

¿Se han dado cuenta de que todos los animales duermen? Unos más que otros, existen los que duermen primero con un lado del cerebro y después con el otro, como los delfines. A quién no le han dicho marmota por dormilón. ¿Y qué pasará con el dormilón? Es que no le gustará a lo mejor su realidad y se esconde en las sábanas. Quizás quiere volver al útero materno, porque cuando dormimos todos somos de alguna manera bebés. La naturaleza ha de tener motivos poderosos para decirnos que todos los seres vivos necesitamos descansar, dormir.

Creo que lo más maravilloso del dormir son "los sueños", esas historias a veces locas y disparatadas donde mezclamos tiempos, pasado, presente, futuro, objetos, situaciones y personajes absurdos, pero que bien interpretados tienen una lógica impecable. Dicen cosas tan genuinas donde no caben mentiras ni engaños. Quién de niño no ha soñado que lo perseguía un malvado lleno de ira, esa ira era la del propio soñante, que creó el dibujo o sueño. Esas iras y odios de los niños cuando tienen temor intenso al padre o madre al que sienten cruel, sin que realmente lo sean. No hay entonces diferencia entre nuestra realidad interna con la que caminamos, pero no reconocemos, y la que soñamos.

Una vez en Ottawa me encontré con un indio de una tribu del lugar y me contó que ellos para ascender en la tribu debían contar sus sueños al maestro y de acuerdo con cómo eran estos, el maestro sabía bien si estaba alguien listo para ejercer un cargo, o si todavía le faltaba.

Y claro que todos tenemos la sabiduría de este maestro otawano. Por ejemplo, si ustedes, fueran esos maestros, ¿a quién ascenderían en la tribu? ¿A quien sueña que jala un arado muy cansado, pero después recoge cosecha, o a quien

sueña con un pavo real? Probablemente este último tiene una personalidad narcisista, creyéndose lo máximo.

Nuestros sueños hablan..., dicen nuestros deseos, pero también nos dicen lo que podemos y no podemos. Lo que debemos hacer a veces, lo que no queremos reconocer.

La tabla famosa del científico Mendeléyev la creó en sueños. Muchas de las melodías de Bethoven y Paul McCartney fueron creadas mientras dormían.

Alguna vez un paciente me decía: "Explíqueme en palabras fáciles qué es un sueño, ¿qué quiere decir?". Y encontré una forma simple de explicarle. Le dije el sueño es un cuento o una pintura que creas mientras duermes. Tú eres el que imaginas objetos, acontecimientos, personajes, y les pones emociones que son las tuyas. Por ejemplo, tú en el sueño dibujaste a un hombre que se acercó a ti y que sabías que era tu padre, y cuando lo fuiste a tomar de la mano se deshizo como polvo. ¿Por qué dibujarías esto? ¿Qué querrá decir tu sueño? Y él respondió: "Porque siempre quise tener un padre y no lo conocí, era polvo, era nada ese padre, nunca existió".

El sueño es la mejor vía para conocer el alma de una persona. Allí no hay mentiras, mostramos lo que somos.

Pero algunas personas penosamente no pueden soñar. Sus almas están con candados, tienen miedo a ver lo que sienten. Absurdo, porque todos los seres humanos contenemos las mismas emociones, impulsos y tendencias a ser maravillosos o depredadores. Y siempre, por más primarios que seamos, es posible mejorar.

Y cuando mejoramos podemos dormir más tranquilos. Y cada vez los humanos dormimos menos. Hoy dormimos menos horas que las que dormían nuestro padres y abuelos, y esto dice José Luis que puede ser riesgoso para la salud.

Tenemos que agradecer a mi amigo, a nuestro amigo, que en su libro nos enseñe no solo la importancia de dormir, sino *todo*

lo que debemos saber sobre esta actividad a la que le dedicamos cuando menos un tercio de nuestra vida: cómo y por qué se producen las alteraciones en el sueño, las terapias alternativas cuando hay desorden en el dormir, la higiene del sueño, cómo se calma el interior para dormir bien, y además aquello que para algunos como yo es tan difícil: la bendita siesta.

Regresando al dormir, la forma de dormir nos delata. Así como mi abuela decía que después de los treinta años cada uno es responsable de su cara, la forma de dormir dice cómo somos. Por ejemplo, dormir en posición fetal revela que puedes ser tímido y sensible, aun cuando se aparente fortaleza. Y qué angustia debe tener el que duerme en posición de soldado, disciplinado hasta en sueños. ¡Qué tortura! Fijo que habrá tenido padre o madre autoritario, que hasta en los sueños le ordenan estar derecho. Y los que duermen en caída libre, boca abajo, cuánto miedo quizás a ser criticados, pero también cuán temerarios.

Después de leer este libro con certeza, amaremos más nuestros sueños, o sea, los cuidaremos.

Carmen González Cueva

Psicoterapeuta directora de la Clínica de las Emociones

INTRODUCCIÓN

La razón principal de este libro es ayudarle a mejorar su salud integral, ayudarle de una manera sencilla y práctica abordando un aspecto de nuestras vidas que debería ser considerado central y fundamental, pues es una de las actividades humanas que, sobre todo en las últimas décadas de investigación y comprobación científicas, constituye uno de los ejes centrales para una vida saludable: dormir.

Dormir bien —en cantidad y calidad— va a ser considerado un tema de salud pública por el impacto que tiene en el resto de nuestras actividades diarias y, por ende, en la sociedad.

El diccionario dice que la palabra sueño proviene del latín *somnus* y su significado es “acción de dormir”. Así, describe esta acción como “El estado funcional del organismo, y especialmente del sistema nervioso, durante el cual el estado de vigilia se encuentra suspendido de una forma inmediatamente reversible”. Una definición objetiva sobre lo que entiende la mayoría de seres humanos, incluida la comunidad científica. No suscita mayor controversia y existe amplio consenso sobre ella.

Pero el diccionario también nos da una segunda definición sobre la palabra sueño: “La acción de imaginar escenas

o sucesos mientras se duerme", y una tercera: "Serie de escenas, imágenes o sucesos, más o menos incoherentes, que se presentan en la mente mientras se duerme, la psicología nos lo explica como una manera del inconsciente de expresar deseos y procesar experiencias vividas".

También se tiene una cuarta definición: "Ganas, necesidad de dormir, tener sueño". En ciertos casos, el deseo de dormir no implica necesariamente poder hacerlo. Es ahí donde podría estar el origen de problemas, enfermedades o condiciones clínicas de muchos seres humanos.

Los capítulos I y II de este libro explican lo que debemos saber del sueño, con algunas referencias de cómo era entendido por las antiguas culturas de la humanidad. Luego, la relación entre el funcionamiento cerebral y la necesidad de dormir bien, con una explicación detallada sobre los efectos positivos de dormir bien en el funcionamiento del organismo, así como algunas situaciones causadas por los efectos negativos que tiene el dormir mal, o no dormir, en los seres humanos.

Parte de la explicación se sustenta en mi experiencia personal: primero, como practicante de medicina en turnos de noche, y luego como médico.

Nuestro biorritmo se ve seriamente afectado por las alteraciones horarias. Frente a esto debemos, primero, ser conscientes de los efectos y, segundo, aplicar las medidas de atenuación de esos efectos negativos en nuestro organismo, carácter y vida de relación.

En el capítulo II me ocupo también de un síntoma muy extendido denominado insomnio, que no es una enfermedad sino secuela y consecuencia de causas que es preciso determinar e identificar para poder tratarlas adecuadamente. Los distintos tipos de apneas (interrupciones de la respiración al dormir), así como la narcolepsia (recurrentes períodos de somnolencia, incluso en pleno día), el síndrome de piernas

inquietas y el sonambulismo, calambres, pesadillas y bruxismo (rechinar de dientes) son tratados también en este capítulo.

El capítulo III está dedicado a la actividad del cerebro mientras dormimos, su importancia y los grandes beneficios que ganamos en salud para todo el organismo. Tratamos también la importancia de tener un sueño de calidad para evitar enfermedades como el alzhéimer y la demencia senil, que según estudios recientes podrían tener su raíz en la privación del sueño.

En el capítulo IV y V doy algunas recomendaciones sobre la higiene del sueño, y algunas terapias alternativas dentro de la medicina integrativa, que supone la creación de condiciones para un buen dormir y algunos hábitos que habría que modificar. Enfatizo la importancia del oxígeno y la buena respiración, así como la nutrición adecuada, fundamental para un organismo saludable, la ingesta de alimentos orgánicos, en lo posible, que su organismo le agradecerá sobremanera (verduras, frutas, granos, cereales), grasas de calidad, y la prescindencia o reducción considerable de azúcar y alimentos procesados, refinados y empaquetados por los efectos negativos que causan los preservantes y químicos a nuestro organismo. Asimismo, la importancia de nutrientes como vitaminas y minerales: B6, C, D, selenio, triptófano, potasio, calcio, omega 3, probióticos y el poderoso mineral tan escaso en nuestra dieta regular occidental: el magnesio. Finalmente, algunas recomendaciones sobre ejercicios, horarios, el control del peso y costumbres en el dormir solo o con pareja cierran este capítulo.

En el capítulo VI abordo un tema que en los países industrializados y tecnificados viene avanzando considerablemente: la institucionalización de la siesta al mediodía como factor de salud pública, de productividad, de seguridad ciudadana y de relaciones humanas. Los prejuicios deben irse desvaneciendo para comprender que este descanso necesario a mitad de la

jornada laboral, manual o intelectual, será gravitante en beneficio de toda la sociedad y para todas las edades. Conocer el efecto restaurador bioquímico y neuronal de la siesta será en beneficio de todos.

Finalmente, en el capítulo VII me he permitido añadir las preguntas más frecuentes que se me formulan en torno a los distintos temas tratados en este libro.

En este libro, he tratado de exponer mi experiencia como médico y deportista, con más de treinta y tres años de ejercicio profesional, abordando un tema delicado y complejo, y no exento de cierta controversia, con múltiples efectos e implicancias para la persona individual y para la colectividad. Obviamente, en esto nunca se habrá dicho la última palabra, y nadie tiene la verdad total, pero sí podemos ir caminando en busca de la clave para la salud integral de todos y cada uno, sustentados en el avance científico.

Solo cuidando nuestra relación con el sueño podremos retomar el control de nuestras vidas. En este práctico y sencillo libro que aborda todos los aspectos sobre el sueño, nos inspira la necesidad de redefinir la importancia del sueño para lograr el bienestar, sabiduría y estabilidad en el día a día. Los invito a debatir y discernir sobre la trascendencia del sueño como una actividad importantísima de nuestro organismo y también como un misterioso poder para la conciencia de nuestro rol de cara a una civilización más tecnificada y veloz que nos exige, cada vez más, en todas las dimensiones de la vida.

El resultado de este libro, que todos van a leer, científicamente riguroso y de una exploración minuciosa, nos muestra el sueño desde diferentes ángulos, desde su historia hasta las consecuencias de la privación del sueño, como nos reseña la medicina del sueño, que es la especialización científica más joven, y en este libro demostramos el rol vital e importante

del sueño que impacta en todos los instantes que vivimos mientras estamos en vigilia.

Este libro, *El sueño es sagrado*, está relacionado con la prevención, la nutrición, la curación, la sanación y la evolución.

Leer este libro, estudiarlo y compartirlo nos va a ayudar a crear un mundo mejor.

Con amor y gratitud profunda.

Dr. José Luis Pérez-Albela Beraún

Médico cirujano

CMP 18164

CAPÍTULO I



LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE EL SUEÑO

*Si el sueño fuera (como dicen) una tregua,
un puro reposo de la mente, ¿por qué, si te
despiertas bruscamente, sientes que te han
robado una fortuna?*

JORGE LUIS BORGES

Un poco de historia

Dormir es uno de los temas más tratados a lo largo de la historia de la humanidad. Lo que pensamos sobre esta función fundamental de vida y cómo la valoramos es lo que ha cambiado con el transcurso de los siglos. Un dato importante a tener presente es que, en las últimas cuatro décadas, la ciencia ha prestado mucha atención y ha validado varias teorías de la sabiduría de civilizaciones antiguas sobre la importancia de dormir. Con el avance de la tecnología, se han hecho descubrimientos acerca de lo que sucede en el cerebro y en el cuerpo humano mientras dormimos, y estos estudios, a su vez, han hecho renacer el interés por comprender la función vital de dormir. Mientras la ciencia está enfocada en seguir estudiando el sueño y sus beneficios en términos de salud física, mental, cognitiva, desempeño atlético, eficiencia y productividad, vale el esfuerzo echar una mirada rápida al mundo misterioso y maravilloso del sueño que tenían nuestros ancestros, que va más allá del entendimiento de nuestra vida diaria.

Desde el comienzo de los tiempos, dormir y soñar han jugado un rol importante en cada religión y en todas las tradiciones espirituales. En el antiguo Egipto, en la antigua Grecia y también en el Imperio incaico existían los "templos

para dormir", donde los sueños eran interpretados. Allí se pedía a las divinidades que contestaran preguntas sobre los misterios de la vida, la enfermedad y la muerte, o que inspiraran decisiones a tomar, estrategias a seguir.

En aquellos tiempos, el acto de dormir era considerado un puente con lo divino, una experiencia trascendente mediante la cual se recibían mensajes para la vida y sus misterios. Estas creencias o concepciones se ven reflejadas en la Biblia, así como en textos sagrados hindúes, a través de metáforas dedicadas a la comunicación con el mundo desconocido. Por otro lado, los griegos y los romanos tenían sus dioses del sueño: Hipnos y Somnus, respectivamente. Los griegos consideraban que dormir era un estado entre la vida y la muerte. Los hermanos de Hipnos eran Thanatos, el dios de la muerte, y Lethe, el dios del olvido, quien vivía en la cueva de Hipnos y ayudaba a que las personas pudieran dormir y se olvidaran de los problemas o circunstancias de su existencia.

En los textos taoístas de la antigua literatura china, el sueño es referido en los siguientes términos: "[...] respecto a los mundos de dormir y despertar es como el día y la noche, invierno y verano, como el yin y yang". En el islam, la existencia del dormir es recurrentemente referida como "la manifestación de la grandeza de Allah". Mahoma expresa la importancia del tiempo de día y el tiempo en cama: "Cuando vayan a la cama, hagan una ablución tal como hacen al rezar". Mahoma también era un practicante de la siesta y la refería de esta manera: "Tomen una siesta corta".

La reverencia de nuestros ancestros hacia el dormir y soñar era notable, sagrada y especial, propicia para la introspección y la oración. El despertar era nacer nuevamente, refrescados, bendecidos y listos para comenzar una nueva vida. Así, con el transcurrir de los siglos, dormir durante la noche fue considerado un tiempo exclusivo e importante para el individuo. La quietud de la

relajación en estas horas especiales, sin distracción de las actividades diarias, permite una experiencia singular en cada persona.

El lector podrá inferir que, llegados a este punto, resulta oportuno reflexionar y realizar algunas comparaciones con lo que nos ha planteado la vida moderna. Ciertamente que la tecnología, que es la ciencia aplicada, nos ha traído muchos beneficios, avances inconcebibles hasta hace relativamente poco tiempo. En muchos aspectos, ha simplificado la vida y resuelto un sinnúmero de problemas que en el pasado parecían imposibles. Sin embargo, quizás sin darnos cuenta, esa misma tecnología ha invadido nuestras vidas, nuestro vivir cotidiano. Las exigencias de la labor diaria, con muchas horas dedicadas a esa actividad para precisa y paradójicamente "ganarnos la vida", nos ha ido llevando paulatina y colectivamente a lo que algunos llaman "el caos de la modernidad". Ante ello, debemos reconocer que hemos perdido la reverencia y el misticismo de nuestros antepasados con respecto a dormir.

Con la Revolución industrial y el descubrimiento de la luz eléctrica, la noche tuvo una transformación y, en paralelo, y como consecuencia de ello, nuestra percepción de la noche —asociada con el descanso y con dormir— comenzó a transformarse. Se llegó al absurdo de catalogar el dormir como "una actividad improductiva e ineficiente", y a decir, con la certeza de quienes sostenían en el pasado que el Sol giraba alrededor de la Tierra, que "con la muerte habrá suficiente tiempo para dormir". Con la mecanización y las grandes fábricas que comenzaron a emerger, cada hora de la noche era importante para la producción, de tal manera que se establecieron los turnos de noche en las fábricas, para cumplir veinticuatro horas de producción. Sin duda, este cambio de la sociedad ha traído consigo un impacto en la salud, en la longevidad y en el bienestar del individuo, en las familias y en sociedades enteras.

Realmente, la medicina del sueño es una de las más recientes. Hace apenas algunas décadas, los centros de investigación y las universidades en el mundo comenzaron a darle la importancia que merece a la actividad de dormir, y que se resume en una oración: "No existe ninguna actividad consciente capaz de igualar las funciones de nuestro organismo que se producen durante la actividad de dormir".

La ciencia del sueño ha evolucionado en el último siglo, pero nuestra actitud cultural y social tiene aún que cambiar algunas costumbres; por ejemplo, hacer celebraciones o fiestas de noche, citar a reuniones o asambleas pasadas las 8 p. m., estudiar o tener sexo por la noche, ver televisión hasta tarde, dormir con aparatos electrónicos en la mesa de noche, leer y enviar mensajes... La lista es interminable y todo a costa de sacrificar horas valiosas de sueño que no se podrán recuperar.

En respuesta a la crisis del sueño, que ya es epidémica y con lamentables resultados, está surgiendo la revolución del sueño. Leo artículos sobre el sueño en todas las revistas médicas, en revistas de deportes, incluso en revistas de negocios, todas con consejos o *tips* para dormir mejor y luchar contra los desórdenes del sueño; también productos para dormir mejor, colchones inteligentes, cortinas *blackout*, hierbas, suplementos, etc. Son buenas noticias, a pesar de todas las distracciones y presiones de la vida actual. Veo emerger una época de oro que valora el buen dormir y recupera el lugar que le corresponde a esta actividad primordial, insustituible y altamente beneficiosa para nuestro organismo.

¿Por qué dormimos?

La primera pregunta que todos nos hacemos es ¿por qué dormimos? ¿Cuál es el propósito de pasar la tercera parte

de nuestras vidas durmiendo? Cuando pensamos en las necesidades primordiales del cuerpo, inmediatamente pensamos en alimento o agua; sin embargo, está comprobado que dormir es crucial para sobrevivir y es una actividad que debemos cuidar y respetar. De ahí el título de este libro, porque el sueño es sagrado y el sueño es vida.

Dormir es un elemento clave de nuestro bienestar, pues interactúa profundamente con cada uno de nuestros órganos. Esto lo descubrí después de mi experiencia de laborar en un hospital atendiendo partos en turnos de noche y madrugada. Pasamos la tercera parte de nuestra vida durmiendo, ¡la tercera parte! Cuando dejamos de dormir lo suficiente, experimentamos malestares, síntomas de cansancio y falta de energía que muchas veces tratamos de compensar comiendo y sobrealimentándonos. Es un error muy común de nuestra civilización.

Después de experimentar la falta de sueño y enfrentar las consecuencias, uno comienza a valorar dormir el tiempo necesario que nuestro organismo nos pide, que puede ser de cinco hasta ocho horas. La única manera de descubrir el tiempo correcto de sueño es, sin duda, comprobando cómo nos sentimos durante la vigilia, es decir, mientras estamos despiertos. Observemos nuestro grado de alerta, si estamos conectados con nosotros mismos y con los que nos rodean, si tomamos decisiones correctas durante el día, si nuestra mente se siente receptiva hacia lo que nos rodea y si nuestro temperamento es tolerante y tranquilo. Cuando uno ha dormido bien, las actividades a las que dedicamos nuestro tiempo se ven favorecidas: si estudiamos, podremos aprender mejor; si estamos laborando, podremos hacerlo con eficiencia.

Es muy frecuente que muchas personas me digan que se sienten agotadas, que no recuerdan cuándo se sintieron con energía, que nunca pueden dormir lo suficiente, o que me pregunten: "¿Qué debo hacer para poder dormir lo necesario?". El

no dormir bien o lo suficiente se ha convertido en una epidemia generalizada que afecta a las personas sin distinción de edad. Por eso me he animado a escribir este libro, para ayudar a tomar conciencia de la gran importancia que tiene el sueño en nuestra vida, en nuestro bienestar físico y emocional, que finalmente gravitará en lo que entendemos por felicidad.

A continuación, la traducción de un artículo del diario *The New York Times* sobre las consecuencias de la privación del sueño:

Hace algunos años, la ciencia, y la publicidad se juntaron para una prueba que realizaría el locutor radial (DJ) Peter Tripp. Él permanecería despierto durante doscientas horas. Y esto literalmente lo volvió loco.

Peter Tripp decidió permanecer despierto por doscientas horas difundiendo su programa radial como un recurso publicitario. Oficialmente, tenía un fin caritativo a favor de la Marcha de los Reales (March of Dimes). Tripp se sentaría en una cabina en Times Square y la gente podría ofrecer dinero por la causa. El acto también sería una valiosa oportunidad científica: el protagonista tomaría estimulantes para permanecer despierto y, sabiendo que eso podría ser peligroso, la estación radial contactó a investigadores del sueño para monitorear a Tripp y mantenerlo despierto. Los investigadores hicieron turnos y se sentaron al lado de Tripp, tanto para asegurarse de que no estuviera en peligro físico como para evitar que se durmiera.

Asombrosamente, la mayor parte del tiempo a través de la prueba, Tripp fue capaz de hacer su programa relativamente bien. Mantuvo la compostura para mantener el ritmo propio de un DJ. Fuera del *show*, se deterioró. Después de unas cien horas de desvelo, Tripp ya no era capaz

de resolver problemas matemáticos simples o decir el alfabeto. Después de ciento veinte horas, comenzó a tener alucinaciones. Caminó hacia la habitación de un hotel cercano para tomar una ducha y cambiarse, y, cuando abrió los cajones en busca de su ropa, vio llamaradas que salían del cajón abierto. Al principio él pensó que los científicos habían prendido el fuego tratando de hacerle una broma o hacer que abandonara la prueba. Luego comenzó a creer que los científicos conspiraban contra él y querían que cayera en una trampa para que cometiera un crimen. Cuando uno de los científicos, vestido solemnemente, se le acercó, Tripp creyó que el hombre era una persona de la funeraria que llegaba para enterrarlo y salió corriendo hacia la calle.

Durante largos períodos de privación de sueño, el cerebro comienza a ingresar en ciclos de sueño REM (rápido movimiento de los ojos o Rapid Eye Movement, por sus siglas en inglés), mientras la persona aún está despierta. La mayor parte del tiempo, la persona aún será capaz de funcionar, aunque solamente a un nivel básico. Durante los ciclos REM, comenzará a soñar mientras esté aún consciente. Tripp estaba teniendo sueños normales, aunque desagradables, solo que no los estaba teniendo en la cama. Al pasar el tiempo, la confusión se apoderó de su mente. Comenzó a mirar un reloj de pared creyendo que podía ver la cara de un amigo en él. Empezó a tener dudas sobre si él era Peter Tripp, o era su amigo. En las últimas pocas horas, decía a los científicos que, aunque todos creían que él era Peter Tripp, en realidad no lo era.

Tripp se mantuvo despierto por doscientas horas, aunque se le administraron fármacos regularmente durante las últimas sesenta y seis. Después de veinticuatro horas de sueño monitoreado, algunos dicen que el experimento

le afectó permanentemente, citando el hecho de que, después, perdió su empleo y su esposa se divorció de él. Tal vez eran sus ansiedades ocultas que salían a la luz, o quizás era paranoia normal. Esto hace que usted se pregunte qué vería usted si sus pesadillas se volvieran realidad.

Esta historia que describe la experiencia de la privación del sueño ha sido después motivo de numerosos estudios que concluyen en que la necesidad de dormir es la más importante en el ser humano, mucho más que comer. El cerebro no soportará períodos largos sin dormir, simplemente nos vencerá y nos hará dormir aún en contra de nuestra voluntad. Sin embargo, conocemos muy poco sobre la importancia del dormir.

Alguna vez hemos experimentado malestar cuando dormimos poco, necesidad de ir a la cama y alivio al poder cerrar nuestros ojos para entregarnos a un sueño reparador de nuestro organismo. ¿De dónde viene esta necesidad de dormir? ¿Qué controla este ciclo universal tan natural como el día que precede a la noche? Surgen varias preguntas acerca del dormir. Antes se pensaba que dormir era un tiempo de quietud, de inactividad; hoy se sabe que, mientras dormimos, varias actividades complejas se activan en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo. Cuando dormimos no nos desconectamos de nuestros sistemas, al contrario, muchos de ellos se activan más que cuando estamos despiertos.

Dormir es una actividad de nuestro desarrollo y crecimiento. Necesitamos dormir lo suficiente —en cantidad y en calidad— para poder estar bien durante las horas que estamos despiertos. Casi todas nuestras funciones fisiológicas y de comportamiento se manifiestan de acuerdo con un ritmo básico de actividad diurna y nocturna. Nuestra vida durante el tiempo que estamos despiertos se afecta si dormimos mal.

Dormir poco nos puede llevar a la obesidad, al estrés crónico, nos acerca a la demencia prematura y a enfermedades coronarias. Por otro lado, dormir mal nos hace menos creativos, menos alertas y recorta nuestras capacidades para enfrentar los desafíos de la vida diaria. En resumen, estamos en desventaja o disminuidos en nuestras capacidades.

Entonces, la ciencia nos está demostrando la importancia y lo vital que es dormir debido a que numerosas funciones asociadas con la memoria, la habilidad del aprendizaje, el desarrollo y la limpieza del cerebro, el apetito, las funciones inmunológicas y el envejecimiento se desarrollan mientras dormimos.

¿Qué hace que durmamos en la noche y que despertemos en la mañana? Lo voy a explicar fácil.

Dormir y despertar están regulados por dos sistemas que se complementan: la *homeostasis dormir/vigilia*, que responde a señales internas, y el *ritmo circadiano*, que responde a las señales externas, específicamente a la luz del día. La homeostasis dormir/vigilia tiene un nombre complejo, pero en realidad describe un proceso intuitivo que se puede entender de esta manera: mientras más tiempo estoy despierto, siento más la necesidad de dormir; y si duermo mucho tiempo, es más fácil despertar. A este proceso los científicos lo denominan "presión del sueño", que se incrementa mientras estamos más tiempo despiertos y disminuye cuando vamos a la cama a dormir.

El otro sistema es nuestro ritmo circadiano. Viene del latín *circa* (círculo) y *dies* (día), y es el ciclo que corresponde a un día completo. Para los humanos, el ritmo circadiano se rige por un grupo pequeño de células cerebrales localizadas en el hipotálamo, una glándula ubicada justo encima del nervio óptico a la altura de la nuca. Este ritmo utiliza la luz natural para calibrarse e interactúa con nuestras señales internas para regular nuestro ritmo de dormir y vigilia a lo largo del día.

De la falta de sueño es que pueden surgir situaciones catastróficas debido a nuestra debilidad, a nuestro juicio pobre y a nuestra motivación. Por ello, este libro quiere poner los reflectores en esta función de nuestro organismo que constituye una necesidad importantísima para todos.

Muchas civilizaciones consideraban el sueño como un "regalo de los dioses", y durante siglos se ha mitificado y creado leyendas alrededor del sueño. Por otra parte, la ciencia moderna está muy interesada en descubrir los aspectos neurológicos y bioquímicos del sueño, pero creo que debemos reconocer la sabiduría de nuestros ancestros, que llegaron a la conclusión de que dormir era una necesidad del ser para fortalecerse y para ser más sabio.

¿Qué sucede cuando dormimos?

Dormir nos permite recargar el cerebro y el cuerpo, así como tener una actividad espiritual más allá de los estudios neurológicos y químicos que se han desarrollado en los últimos años sobre esta actividad. Mientras dormimos se produce un contacto angelical, de comunicación, a través de sueños y sensaciones que explicaremos más adelante.

Primero, nos ocuparemos de los beneficios biológicos que nos aporta dormir:

- ✓ Repara el daño celular ocasionado por la vida diaria
- ✓ Restaura el tejido y rejuvenece.
- ✓ Regenera la energía.
- ✓ Se restaura la función cognitiva del cerebro.

- ✓ Permite la reorganización de nuestra memoria
- ✓ Refuerza la memoria y lo aprendido durante el día.
- ✓ Limpia el cerebro a través del sistema linfático.

El sueño mejora:

- ✓ El desempeño atlético, la energía, la rapidez en los movimientos y la precisión en el juicio.
- ✓ El desempeño cognitivo, el juicio, la memoria, la creatividad, la habilidad para resolver problemas y manejar el estrés, para interpretar cualquier situación social o de conflicto. Mejora todos los procesos cognitivos.
- ✓ El desempeño neurológico, balance endocrino y crecimiento/repación muscular y ósea.
- ✓ El sistema inmunitario.
- ✓ La habilidad para perder el exceso de peso. Ayuda a mantener un peso saludable.

La reorganización del cerebro y la sinapsis suceden más rápido y mejor mientras dormimos. Por eso, cuando nos despertamos, nos sentimos refrescados, optimistas y con mejor humor. Hemos descargado emociones y realizado deseos.

FASES DEL SUEÑO

Los estudios demuestran que hay cuatro fases del sueño, cada una con diferentes características de ondas eléctricas en el cerebro:

Sueño ligero (fase 1 y 2), sueño profundo (fase 3) y sueño REM o movimiento rápido de ojos (fase 4).

Sueño ligero

Se le llama así porque durante este período la persona puede despertarse más fácilmente; es más, cuando se despierta a alguien en esta etapa, manifiesta que no estaba durmiendo. Es la fase transicional entre estar despiertos y dormidos. Los latidos del corazón y el ritmo respiratorio son más lentos que cuando se está despierto y el cuerpo regula la temperatura. Es la fase en la que nos movemos mientras estamos en la cama e, incluso, en la que hablamos dormidos. Las personas mayores o de tercera edad pasan más tiempo en sueño ligero, por eso sienten que no descansaron lo suficiente: no lograron entrar a las otras fases de descanso. Por la lectura en los EEG (electroencefalogramas), también se le llama fase de ondas rápidas.

Se ha comprobado que existen procesos que se desarrollan en esta fase, que es importante en nuestro ritmo circadiano. El cuerpo descansa y hay reparación celular, no tan acelerada como en el sueño profundo, donde sí se produce colágeno y el músculo se fortalece. La memoria se archiva, para usar un término informático. Los neurocientíficos sospechan que en esta fase el cerebro separa las memorias de corto tiempo de las memorias de largo tiempo; por ello, esta fase se constituye como la más importante en el proceso de aprendizaje, dado que el cerebro transmite de un lado al otro los hechos vividos.

Generalmente, las personas que sufren desórdenes o trastornos en el sueño no tienen problemas para tener sueño ligero; mientras que las personas que se privan de dormir por mucho tiempo pasan directamente a la fase de sueño profundo, en perjuicio del sueño ligero, que es muy valioso para la actividad cerebral.

Sueño profundo

Es el sueño más reparador. Desafortunadamente, a medida que vamos envejeciendo, el sueño profundo es la fase que menos

logramos. Las ondas son más lentas en el EEG y es más difícil despertar a quien duerme, a diferencia del sueño ligero, en el que la persona se despierta sin dificultad. En el sueño profundo es más difícil que la persona despierte ante ruidos y estimulaciones externas, y se mueve menos que en la fase de sueño ligero. Si se le despierta, estará desorientada y mareada. A esta etapa del sueño también se le conoce como fase delta.

En el sueño profundo, se acelera la reparación celular. En niños, el crecimiento físico se desarrolla debido a que la hormona del crecimiento se produce en gran cantidad durante esta fase. Los desórdenes infantiles como la enuresis (cama mojada), pesadillas, caminar dormido, generalmente suceden durante este período del sueño. En mayores, la fase 3 está asociada con el rejuvenecimiento.

Si usted ha dormido menos horas en una noche y se levanta cansado, se produce lo que se conoce como deuda de sueño. La siguiente noche seguro dormirá más de lo normal y dedicará más horas al sueño profundo. Según estudios, el cuerpo sacrifica las fases de sueño ligero y REM, es decir, escoge las ondas lentas para dormir profundamente y así recuperar las horas de sueño perdidas.

REM

La fase 4 es la fase REM, que comienza aproximadamente después de dos horas de sueño. La respiración es más rápida y corta; la presión sanguínea baja un poco y el ritmo cardíaco, que ha estado más lento en las etapas anteriores, se normaliza; las ondas del cerebro se hacen más rápidas y frecuentes. Los músculos se mantienen paralizados y se producen los sueños. Y, si nos despertamos durante esta fase, recordaremos más vívidamente nuestros sueños.

La conexión entre dormir y la fase REM fue descubierta en 1953 por el Dr. William Dement, quien abrió la primera clínica de desórdenes del sueño en la Universidad de Stanford.

El Dr. Dement y su equipo fueron los primeros científicos que usaron las máquinas para electroencefalogramas. Mientras monitoreaban el sueño de sus pacientes, notaron la actividad eléctrica del cerebro y los movimientos de los ojos. Descubrieron que los recuerdos de los sueños fueron más frecuentes y vívidos cuando había movimiento rápido de ojos. Hasta ese momento, se pensaba que dormir —para utilizar una analogía— era como estacionar el automóvil en el garaje y apagar el motor: nada de actividad, nada de energía. Ahora, con todo lo que sabemos sobre las fases del sueño, la analogía sería: dormir es como hacer que el automóvil circule solo y haga por nosotros todas las gestiones esenciales que necesitamos.

Los adultos tienden a pasar 20% de su sueño en fase REM; los infantes, casi un 50%. Durante la noche, pasamos de una fase a otra varias veces (se estima que de tres a cinco veces). Se ha observado que la fase REM es la que tiende a aumentar cada vez: puede ser la primera de diez minutos y la última de una hora. Realmente, recién estamos descubriendo qué pasa en nuestro cerebro mientras dormimos. Un estudio de la Universidad de California, en Berkeley, descubrió que la fase REM es la que ayuda en los procesos emocionales para manejar mejor el estrés y la ansiedad.

¿Cuántas horas debemos dormir?

La pregunta que todos hacen es cuánto debemos dormir. La verdad, así como nadie espera que todos usemos la misma talla de zapatos, cada persona es diferente en sus necesidades de dormir.

Ocho horas para dormir por la noche es lo generalmente aceptado; sin embargo, de siete a siete horas y media es lo

más común en la mayoría de las personas. Pero, aun así, esos números no son los más precisos porque, estadísticamente, una buena noche de sueño puede variar y lo más seguro es irse a la cama temprano. Recuerden, tan importante como cuántas horas dormir es a qué hora dormimos.

Aquí es preciso tener en cuenta el ritmo circadiano: la relación del funcionamiento y la fisiología del cuerpo humano con la luz del día y la oscuridad de la noche. Es tan sabio el organismo que la melatonina, la hormona que se produce en la glándula pineal y regula nuestro dormir, solo se produce cuando estamos en un período largo en la oscuridad. El organismo produce melatonina para propiciar el sueño y dormir naturalmente. A este proceso lo llamo el "sueño solar". Respetar los ritmos de la naturaleza y activar nuestro biorritmo es lo más seguro para nuestro bienestar.

El reloj del biorritmo se divide de esta manera:

- 4 a. m. a 12 p. m. Ritmo de descarga.
- 12 p. m. a 8 p. m. Ritmo de carga.
- 8 p. m. a 4 a. m. Ritmo de reposo.

Para ser más claros, si dormimos durante la carga y comemos durante la descarga, nuestro biorritmo se alterará y, por lo tanto, nuestras hormonas también. En este desbalance se produce la obesidad, porque no ha habido una adecuada descarga, o comienzan a gestarse las enfermedades que ya hemos mencionado: diabetes, hipertensión, enfermedad coronaria. En lugar de dejar que nuestro organismo se desintoxique naturalmente de acuerdo con su biorritmo, lo hemos cargado con alimento en hora indebida, con lo cual hemos alterado seriamente ese ciclo natural.

Es necesario considerar que, cuando comemos, nuestra energía se concentra en el plexo solar: un mayor volumen

de sangre se moviliza en esta zona para hacer la digestión correcta. Por tal razón, es importante tener en cuenta la relación de cuánto comemos y las horas en que lo hacemos.

Otro aspecto a considerar es que nuestras horas de dormir pueden variar de acuerdo con los tiempos en que vivimos. Algunas personas duermen más cuando experimentan estrés, depresión o duelo, y duermen menos cuando están alegres. Se debe mencionar que algunas mujeres duermen más durante su período premenstrual.

Expertos de la Sociedad Estadounidense de Medicina del Sueño han elaborado un cuadro basado en todos los estudios y artículos publicados sobre horas de sueños de acuerdo con las edades. Podríamos tomarlo en cuenta como referencia, pero insistimos en que cada uno debe llevar un registro de sus propias horas de sueño. En capítulos posteriores podrán llenar unos cuestionarios que les permitirán determinar, de acuerdo con cómo se sienten, las horas que cada uno de ustedes debe dormir:

Recién nacidos (0-3 meses)	14-17 horas
Infantes (4-11 meses)	12-15 horas
Niños (1-2 años)	11-14 horas
Preescolares (3-5)	10-13 horas
Escolares (6-13)	9-11 horas
Adolescentes (14-17)	8-10 horas
Jóvenes (18-25)	7-9 horas
Adultos (26-64)	7-9 horas
Adultos mayores (65 a más)	6-8 horas

Hace más de ciento cincuenta años, antes de que Thomas Edison inventara la luz eléctrica, nuestra sociedad dormía una hora más en general. Con la llegada de la luz artificial,

se alteraron los ritmos, los horarios y las dinámicas de vida individual y de relación: las personas comenzaron a dormir más tarde y, naturalmente, a levantarse más tarde. Antes de la aparición generalizada de luz eléctrica, la historia registra que las personas se acostaban más temprano que en nuestros tiempos y se levantaban con el sol.

Antes se creía que cuanto más edad tenía una persona, necesitaba dormir más; ahora comprobamos que, a medida que avanzamos en edad, el tiempo de dormir disminuye, además se debe comer menos, buscar más calidad que cantidad. Desayunar lo más tarde que se pueda, y cenar lo más temprano que se pueda; al igual que hay que dormir lo más temprano que se pueda y levantarse treinta minutos antes del amanecer. Reforzamos esto con un mensaje de los monjes tibetanos: "Acostarse antes de las 11 p. m., y levantarse antes de las 7 a. m.". Cuanto antes mejor.

¿Qué sucede cuando se duerme poco?

La relación de la falta de sueño con el estrés y la fatiga es muy profunda. Sabemos que los niveles altos y duraderos de estrés son causa y origen de varias enfermedades. Y, realmente, es preocupante el nivel de estrés: se han escrito libros de autoayuda, se practica yoga, se medita, se realizan masajes. Sin embargo, es común que se retorne al mismo estado de estrés o de fatiga crónica. Se suele atribuir su causa a las largas actividades, pero, en realidad, es exclusivamente porque se duerme menos.

Cuando se duerme menos horas o se deja de dormir, se elevan los niveles de la hormona del estrés denominada cortisol. Esta hormona nivela la presión sanguínea, el ritmo cardíaco, des-

compone los carbohidratos y grasas por sus funciones catabólicas. Entonces, cuando sube sus niveles, se incrementa la glucosa en la sangre, lo que nos lleva a producir energía. Pero todos los procesos bioquímicos del organismo se producen en balance y armonía como una gran orquesta, y lo que sucede cuando hay gran cantidad de cortisol es que se inhibe la hormona del crecimiento y se bloquea la reparación celular necesaria. Es aquí donde todo se vuelve un caos porque, sin el balance de regeneración celular que se consigue solo con dormir lo suficiente, el cortisol se convierte en un asesino en potencia.

Hemos mencionado anteriormente la importancia de dormir para el cerebro. De un reciente estudio de la Universidad de Berkeley, del estado de California, se desprende que hay una relación entre dormir poco durante algún tiempo y el desarrollo de una memoria pobre. La explicación es que existe una proteína denominada beta-amiloide, cuya presencia elevada en ciertas partes del cerebro ocasiona que el sueño sea menos profundo y, en consecuencia, la memoria se vea afectada. Adicionalmente, como el sueño es de mala calidad, no se puede limpiar o eliminar esta proteína mala, y se genera un círculo vicioso.

Irritabilidad, cólera, depresión y cansancio mental son algunos de los síntomas que se manifiestan con la falta de sueño, no solo porque el cerebro se afecta, como lo hemos explicado, sino porque otros órganos y funciones vitales también se alteran. La glándula tiroidea, que juega un rol importante en la estabilización emocional, depende de las horas de sueño adecuadas en el individuo. Otros desórdenes dentro de la esfera emocional se manifiestan, incluyendo migrañas, úlceras y eczemas, que se exacerban con desórdenes crónicos del sueño.

Otro de los aspectos y consecuencias a considerar seriamente cuando no se duerme lo suficiente, digamos una o dos horas menos, es que se pierde motivación para hacer las actividades del

día. Cuando esto ocurre, es difícil prestar atención y el tiempo de reacción es muy lento. Actividades monótonas, como manejar un vehículo, pueden tornarse muy riesgosas. Además, se pierde creatividad y se ralentiza el pensar y el discernir.

Cuando sacrificamos nuestro sueño, no solo podemos ser un peligro para los demás, sino que, sin quererlo, nos estamos agrediendo y dañando a nosotros mismos, incluso acelerando lentamente el fin de nuestras vidas. Junto con el aire, el alimento y el agua, dormir es una necesidad para mantener nuestros órganos y sistemas vitales.

Hay muchos estudios de centros médicos y universidades de Oriente y Occidente que demuestran que disminuir las horas de sueño por la noche está asociado con el riesgo de contraer cáncer al seno y al colon, así como con la alteración de las hormonas que regulan el apetito. Dormir es tan importante para nuestra salud que, así como se lograron las campañas públicas del peligro de fumar cigarrillo, se debería hacer una campaña para sensibilizar sobre la importancia de dormir bien, en calidad y cantidad de horas.

Un estudio en 70 000 mujeres mostró cómo los ataques cardíacos aumentan en mujeres que duermen menos de siete horas por noche. Aquellas mujeres que solo duermen cinco horas tienen un 40% más de probabilidades de desarrollar una enfermedad coronaria y de sufrir un ataque al corazón. Así como la población le presta tanta atención al índice de colesterol, ¿no deberíamos pensar un poco en nuestra rutina diaria de dormir? La falta de sueño lleva a la hipertensión y nos hace vulnerables a los ataques cerebrales o cardíacos. Esto se debe a que mientras dormimos la presión sanguínea disminuye, y cuando permanecemos más tiempo despiertos, la presión sanguínea se mantiene más alta de lo normal.

El sistema inmunitario sufre cuando se deja de dormir lo suficiente debido a que las células que el cuerpo fabrica para

defenderse de invasores extraños se reducen. Esta reducción nos deja vulnerables a resfriados, alergias, asma e incrementa el riesgo de cáncer. Por otro lado, la disminución de la testosterona, como consecuencia de dormir menos, causa disfunción sexual, tanto en hombres como en mujeres. Además, la reparación celular se detiene o es escasa, y se acelera el proceso de envejecimiento.

Sin la fase de sueño profundo, esto sucede en el organismo:

- ✓ Los niveles de insulina aumentan y el cuerpo comienza a almacenar más grasa.
- ✓ Los niveles de la hormona que hace que usted se sienta satisfecho y controle su apetito, la leptina, se altera y su cuerpo deja de disolver la grasa correctamente.
- ✓ Las hormonas que regulan el apetito colisionan y sentimos más hambre.
- ✓ Los niveles de testosterona disminuyen, así como la libido y la habilidad para tonificar los músculos.
- ✓ Los niveles de la hormona del crecimiento disminuyen, con lo cual se bloquea la habilidad de frenar o desacelerar el envejecimiento.

Cuando logramos dormir en la fase de sueño profundo, esto sucede en el organismo:

- ✓ En la fase de descarga o eliminación, el organismo limpia los químicos dañinos de su cerebro y de su cuerpo.
- ✓ Las células viejas se regeneran.
- ✓ Los músculos y otros tejidos se reparan.

- ✓ Los niveles de insulina se regulan, así como la glucosa y la testosterona.
- ✓ El sistema inmunitario se eleva.
- ✓ Las hormonas grelina y leptina, que juegan un rol importante en el apetito, se estabilizan.

En niños, la hormona del crecimiento es responsable de ayudarlos a crecer y desarrollarse. En adultos, es esencial para todas las actividades, así como para rejuvenecer, lo que se logra permitiendo que el organismo se renueve y repare a sí mismo. Cada día nuestros cuerpos envejecen y van muriendo. La hormona del crecimiento, conocida como la fuente de la juventud, es lo único que tenemos de nuestro lado para hacer más lento este proceso. La hormona del crecimiento solo se produce mientras dormimos en la fase de sueño profundo, entonces interrumpir el sueño en esta fase es detener su producción. El sueño debe ser una actividad que debemos respetar y considerar como sagrada.

Haciendo dormir al bebé

Dormir es la primera actividad del cerebro en el desarrollo temprano. Los infantes sin un patrón saludable para dormir mantienen ese desorden durante la niñez. La falta de sueño impide que el niño se desarrolle emocionalmente y genera cambios de humor repentino, ansiedad, depresión, hiperactividad y otros problemas de conducta. Por otra parte, el déficit de sueño los puede exponer a problemas de salud como infecciones, presión arterial alta e, incluso, obesidad.

Los bebés y niños pequeños son criaturas emocionales antes que racionales. Ignorar al bebé, aunque con las mejores intenciones, puede llevarlo a sentir que ha sido abandonado. Si un bebé es ignorado cuando llora, eventualmente el cansancio lo hará dormir; sin embargo, el problema permanecerá sin resolverse. Incluso, cuando los padres se levantan en medio de la noche porque escuchan al bebé llorar y comprueban que está bien o tiene el pañal mojado, si dejan de interactuar con él, calmándolo amorosamente, o dándole de lactar hasta que se duerma otra vez, el estrés y la emoción del abandono quedarán almacenados en su subconsciente.

Antes de continuar con algunas sugerencias, es importante hacer un reconocimiento de la salud del bebé y comprobar que tenga el peso ideal, pues un bebé desnutrido llora para que lo lacten todo el tiempo. También es necesario confirmar si su desarrollo físico es normal, ya que esta evaluación nos permitirá descartar si el bebé llora por alguna razón específica.

ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO

Antes de dormir o antes de tomar la siesta, el bebé o el infante deberán tener una rutina que le transmita el mensaje de que es tiempo para el descanso.

Esta rutina puede incluir todas o algunas de las siguientes sugerencias:

- ✓ Un baño de tina. Agregar un poco de bicarbonato de sodio y magnesio. También se puede usar agua con manzanilla.
- ✓ Un masaje de cuerpo o de pies, para esto recomendando en especial una combinación que se detalla

en el libro *Arpas eternas*: dar al niño cada dos días un masaje suave en el tórax, plexo solar y columna vertebral, con aceite puro de oliva y jugo de uva, y en la época de naranjas la misma combinación con jugo de naranjas bien maduras.

- ✓ Bajar la intensidad de la luz.
- ✓ Colocar música para niños, puede ser de Mozart o aquella que contiene sonidos parecidos a los latidos de la mamá (disponible en internet o CD).
- ✓ Cambiar el pañal y ponerle pijama.
- ✓ Lactar al bebé.
- ✓ Entonar una canción específica para que el bebé la relacione con la hora de dormir.
- ✓ Si el bebé quiere jugar, hacerlo sin juguetes que produzcan sonidos o estímulos.
- ✓ Si se trata de un infante, leerle una historia o conversar suavemente con él.

CREAR ASOCIACIONES PARA QUE EL BEBÉ DUERMA

Si el bebé despierta en medio de la noche, se puede intentar algunas asociaciones que lo vinculen con el sueño y que lo induzcan a dormir.

Aquí algunas sugerencias:

- ✓ Lactarlo.
- ✓ Si es infante, ofrecerle algún líquido tibio en un vaso con succión.
- ✓ Cargarlo y caminar.
- ✓ Cargarlo y arrullarlo.

- ✓ Poner música para dormir.
- ✓ Algunos bebés se arrullan con juguetes de cuna, del tipo acuario o con sonidos, que están disponibles en tiendas de bebés.

Cuando el bebé llega a los cuatro meses, habrá desarrollado una asociación para dormir por sí mismo. Algunas de estas asociaciones son: chuparse los dedos o la mano, mover la cabeza de un lado a otro, tomar un juguete de tela o de peluche, cantar o hacer sonidos, adoptar una posición específica para dormir, etc. Cuando se observa que está por dormir, darle la comodidad necesaria para que lo haga: bajar la intensidad de la luz, evitar ruidos molestos y llevarlo a su cama o cuna. De lo que se trata es que el bebé pueda dormir cuando lo necesita y vaya estableciendo sus horarios en el día y en la noche.

Todo lo que tenga el bebé en la cuna o cama debe ser para estimular el sueño. Nunca sobrecargar la cuna con juguetes, colgantes o peluches, que pueden ser hasta peligrosos para él. Mantener la cuna solo con lo que el bebé asocia para dormir.

La vestimenta del bebé debe ser simple y que facilite el cambio de pañal, de fibras naturales como el algodón. Evitar sobreabrigarlo porque se despertará transpirado. Es mejor evitar usar cobertores y dejar que el bebé se mueva libremente. La temperatura de la habitación debe estar entre 20 y 22 grados celsius, es decir, cálida.

Si el bebé tiene menos de cinco meses o pesa menos de siete kilos, antes de que usted vaya a dormir (aun cuando el bebé ya esté dormido), tómelo suavemente y dele de lactar. El bebé lactará dormido y seguirá durmiendo. Cuando vea que el bebé deja de lactar, regréselo a la cuna despacio. Esto puede alargar el tiempo hasta que vuelva a despertar para lactarlo nuevamente.

Los bebés, hasta los cinco meses, están en un desarrollo súper acelerado de su constitución física, así que es necesario darles de lactar todas las veces que lo requieran. Después de los cinco meses, o cuando lleguen a siete u ocho kilos, pueden pasar la noche entera sin lactar.

Después de los cinco meses, lleve un registro de las veces que su bebé despierta en la noche (si es que sigue despertando) y, si lo lacta, registre cuánto tiempo ha lactado. Si su bebé lacta por diez minutos o más, es porque tiene hambre. Si el bebé despierta y solo lacta dos o tres minutos y se duerme, quiere decir que es solo una necesidad de confort. En este caso, es bueno arrullarlo o pasearlo, pues ello lo hará dormir nuevamente. Una vez que usted tenga un registro de las veces que se despierta, trate de establecer un horario de lactancia tomando en cuenta las veces que el bebé lacta más de diez minutos, y así logrará una rutina.

A los doce meses, o antes, el bebé debe dormir una noche completa porque traslada sus necesidades de comer y beber exclusivamente al día. Si el bebé se despierta llorando, deje que pasen unos minutos con la finalidad de que él mismo pueda regresar a dormir nuevamente. Permita intervalos de cinco minutos al comienzo y, si continúa despertando, alargue los intervalos para atenderlo a diez minutos, y luego a quince minutos. De esta manera, le estará dando un tiempo para que encuentre una asociación nueva para dormir. Cuando vaya a calmar al bebé, use una voz suave, hablele con amor y calma de treinta segundos a un minuto. El mensaje que usted quiere darle a su bebé es que está acompañado, pero que debe regresar a dormir por sí mismo, susurrar el mantra OM (ooooomm) o el amén original en arameo (aaaaaamén) ayudará en estos casos.

Los bebés necesitan de dieciséis a dieciocho horas de sueño durante un día. Esas horas van disminuyendo y, cuando llegan

a los cinco años, requieren de once horas diarias. Si el bebé despierta sin haber completado sus horas diarias, déjelo en la cuna o en el cuarto hasta que se cumplan. Después de unos días, establecerá su propio horario. Sacarlo de la cuna o del cuarto es estimularlo a que duerma poco y a esta edad es muy importante que los niños duerman lo que requiere su desarrollo. Ya lo hemos referido: la hormona del crecimiento, que es la hormona esencial para el desarrollo normal del niño, solamente se produce mientras duermen.

Ante todo, debe saber que, aunque se haga todo lo necesario para ayudar al bebé a dormir, algún llanto es inevitable, pues es la expresión natural de comunicación del bebé. Lo que deseo es que tengan una referencia, siempre la intuición de la madre es la que prevalecerá, considerando que cada bebé tiene un temperamento distinto.

NIÑOS CON TRASTORNOS DE DÉFICIT DE ATENCIÓN/ HIPERACTIVIDAD Y DEFICIENCIAS DEL SUEÑO

Se reporta la existencia de una relación entre los trastornos del sueño, en niños pequeños, y el déficit de atención/hiperactividad (TDAH). Estos estudios se realizaron en niños de seis a trece años, donde los niños con TDAH presentaron una reducción significativa de la duración del sueño. Siendo más frecuente en los varones.

Se les detectó tres tipos de TDAH: predominio de falta de atención, predominio de hiperactividad/impulsividad y combinación de ambos. Se caracterizó por una atención breve, movimiento inquieto, mala modulación de los impulsos, agresividad y falta de conducta socialmente aceptable. Se reporta asociación entre el TDAH y alteraciones del sueño, como trastornos de la respiración relacionados con el sueño y movimientos periódicos de las extremidades. Estudios indican que una actividad motora excesiva podría ser una estrategia utilizada

para mantenerse despierto y alerta, o una reacción para contrarrestar la somnolencia. Esto se manifiesta por una somnolencia durante el día significativamente superior a la de los niños normales, con aumento de la actividad motora a primera hora de la tarde. Se sostiene la posibilidad de que en los niños con un trastorno en el sueño, se produzca una mayor actividad motora y un cambio de humor que les hace irritables, con incapacidad para concentrarse, traduciéndose en una disminución del rendimiento escolar.

Los niños con TDAH manifiestan clínicamente dificultad para conciliar el sueño, resistencia a acostarse a la hora o ambas cosas, aunados con un sueño inquieto o fragmentado, lo que puede producir una reducción significativa de la duración del sueño. Los niños y adolescentes roban horas de sueño para dedicarlas a asuntos como leer, jugar al ordenador, ver televisión, hablar por teléfono u otras actividades. Esta reducción de horas de sueño puede tener consecuencias en su rendimiento escolar y en su estado emocional. La necesidad de dormir más, es la causa de somnolencia diurna y es señal inequívoca de falta de sueño.

Se recomienda el ritual de asociar la hora de la cena con el descanso nocturno, sentarse todos los días en la misma mesa a la misma hora, ya que es importante que todos los miembros coman en el mismo lugar, sin riñas, ni discusiones.

Existen trastornos respiratorios relacionados con el sueño (TRS) como los suaves ronquidos de un bebé, así como existen enfermedades respiratorias que se manifiestan casi exclusivamente durante el sueño.

NIÑOS QUE SE ORINAN EN LA CAMA Y PROBLEMAS CONDUCTUALES

Se produce micción involuntaria (enuresis) en la cama en niños de más de cinco años. Este es uno de los problemas del sueño

más frecuentes, así como despertares nocturnos frecuentes, los que disminuyen a medida que los niños crecen. El control voluntario de la micción empieza alrededor de los dos años de edad.

La enuresis se debe a la falta de liberación de la arginina vasopresina durante el sueño (que reduce la producción de orina), hiperactividad de la vejiga, incapacidad del niño para despertarse con la vejiga llena, relacionada con una inmadurez del sistema nervioso central en niños prematuros y/o de bajo peso al nacer.

Existe asociación entre la enuresis nocturna y los retrasos del desarrollo en cuanto a motricidad, lenguaje, crecimiento físico y maduración ósea, así como déficit de atención y conductas hiperactivas. Asimismo, asociación entre la enuresis nocturna, la hiperactividad y el déficit de atención.

Las niñas con enuresis nocturna presentan tasas más elevadas de hiperactividad y déficit de atención que las niñas sin enuresis.

Se recomienda en casos de enuresis control sobre los líquidos ingeridos por el niño, un entrenamiento que consiste básicamente en obligar a miccionar cada cierto tiempo y forzar la retención.

LA RELACIÓN ENTRE EL INSOMNIO Y LOS CONFLICTOS FAMILIARES

Se reporta que existe en los niños una relación entre el insomnio y los conflictos familiares. Existen pequeñas alteraciones del sueño en niños de seis a nueve años como parasomnias (actividades que ocurren sin control ni voluntad): sonambulismo, enuresis, bruxismo o rechinar de dientes, terrores nocturnos o la somniliquia (hablar o vocalizar durante el sueño).

Niños y niñas que sufren en casa conflictos familiares, una mala relación entre los padres, separación traumática, un

divorcio, viudez, dependencias o abusos, están más expuestos a sufrir insomnio a la edad de dieciocho años, según investigaciones realizadas en Nueva Zelanda. Igualmente, en niños chinos, se ha observado que las malas relaciones entre padres se asocian a dificultades del sueño.

El insomnio se clasifica según su duración:

- *Transitorio*: Dura menos de una semana y es causado por estrés agudo. Se soluciona por sí solo a los pocos días y no suele tener consecuencias graves.
- *De corta duración*: Menos de un mes. Asociado a estrés emocional o situación económica.
- *Crónico*: Debido a patologías graves físicas y psíquicas, causada por la depresión o abuso de sustancias psicotrópicas.

La sensación de inseguridad que rodea al conflicto familiar puede llevar a una hipervigilancia, pudiendo producir insomnio, puesto que el sueño es incompatible con la vigilancia. Se ha demostrado que la preocupación y las cavilaciones desempeñan un papel en el mantenimiento del insomnio.

Un nivel inadecuado de ruido, luz y temperatura, asociados a un hogar caótico, pueden impedir un sueño efectivo. El caos familiar se asocia con problemas de sueño en los niños.

Es recomendable el orden familiar, estableciendo rutinas para antes de ir a la cama, eliminar los refrescos de cola o chocolate por la noche, evitar realizar alguna actividad excitante, disminuir el volumen de voz, del televisor o radio, y apagar tantas luces como sea posible.

De lo que se trata en realidad es de darle una estructura al bebé, establecer horarios de acuerdo con sus necesidades y

lograr que duerma lo necesario para su desarrollo natural, pero, sobre todo, hacer que se sienta protegido, atendido y cuidado con amor. Para los padres, es difícil afrontar la responsabilidad de atender a un bebé, de tal manera que es importante poner atención al estado físico y emocional. Recomiendo a los padres dormir cada vez que puedan, establecer turnos para el cuidado del bebé, buscar apoyo de familiares y personas responsables, tomar doble dosis de magnesio y zinc, y vitamina B-6, recurrir a técnicas de respiración y relajación.

Impacto en la sociedad por la privación del sueño

Dormir bien es importante para los individuos y también para la sociedad. Las familias se llevan mejor cuando se duerme bien. En los centros laborales, todo fluye mejor cuando los colaboradores están descansados y relajados, hay menos accidentes de tráfico y menos accidentes en las fábricas.

Expertos en salud pública estiman que el 70% de accidentes en centros de labores se debe a la somnolencia. La falta de sueño es algo que preocupa mucho a los profesionales de la seguridad industrial por el potencial en pérdidas de la propiedad y de vidas humanas. Hay empleos que demandan turnos de noche por metas de productividad, como en las fábricas, o de servicios, como en hospitales, clínicas, transporte, entretenimiento, etc. Esto ocasiona que los empleados tengan que alterar frecuentemente turnos de día y de noche, con lo cual se alteran sus horas de sueño y su ritmo circadiano, que muchas veces se traduce en insomnio.

Uno de los problemas que siempre comento es el de los choferes con somnolencia. Choferes somnolientos son tan peligrosos como un chofer con cierto nivel de alcohol. Hago esta

comparación porque hay regulaciones y controles muy estrictos para los choferes que han bebido alcohol, y muy bien que sea así, pero debe haber controles para los choferes somnolientos que se da por la ingesta de psicofármacos, tranquilizantes, relajantes, estimulantes o el exceso de disacáridos, es decir, alimentos refinados, ya que producen insulinemia y luego un rebote de hipoglicemia que produce falsa hambre, irritabilidad y somnolencia.

El Perú es uno de los países con más alto índice de accidentes de tránsito en carreteras. He comprobado muchas veces que, en viajes interprovinciales, el chofer que hace turno con el que maneja descansa en la cabina de equipaje, intoxicándose con monóxido de carbono y otros metales pesados mientras duerme. Entonces, si a la somnolencia le agregamos intoxicación, resulta una combinación letal para quien opera un ómnibus de pasajeros.

Otro aspecto que altera el sueño y hace mucho daño a los choferes y, en general, a las personas que laboran por la noche es que se pretende reemplazar el sueño con comida. Es una doble trasgresión a nuestra naturaleza: además del daño que causa la privación del sueño, usar el gasto energético que queda en la digestión resulta catastrófico para el organismo.

Si hay que laborar de noche, hay que comer muy poco o nada durante dicho turno, beber infusiones de salvia que ayudan a desintoxicar y, cuando se termine la jornada, con un tapaojos para ocultar la luz artificial, tratar de conciliar el sueño. Solo recuperando las horas necesarias de sueño es que podremos desempeñar las labores durante la noche.

En labores de oficina o en empresas de servicios, como sucede aquí con las grandes tiendas, cuando se extienden las horas de labor a cincuenta o sesenta horas semanales, está comprobado que la productividad declina y la eficiencia se afecta; además, el individuo tiende a sacrificar horas de sueño

para poder realizar las actividades de cuidado del hogar, de los hijos, o de entretenimiento, y al final se genera un círculo vicioso de fatiga que se refleja en el siguiente día.

Una empresa consultora probó que cuando se aumenta el sobretiempo en un 10% en las labores de los empleados de fábrica, resulta en un 2.4% menos de productividad; en labores de oficina o de servicios, cuando se aumenta a sesenta horas semanales, la productividad baja hasta un 25%. Este estudio también indica que cuando hay privación de sueño, hay un incremento de lesiones y enfermedad que se torna en perjuicio para la empresa y los empleados.

Se ha investigado también a jóvenes universitarios que estudiaban de noche mientras otros dormían ocho horas y estudiaban de día. Las calificaciones de los que tenían privación de sueño eran menores que las de los que dormían sus horas normales. Realmente, dejan de tener sentido esas largas horas de estudio hasta la madrugada porque sencillamente el cerebro no realiza su limpieza necesaria. Sus funciones de aprendizaje y de memoria simplemente están apagadas, aparte de las alteraciones emocionales y la fatiga.

Pero también la privación del sueño se da en niños. Varias veces hemos hablado de la necesidad de que las tareas escolares se supriman. Un niño que ha pasado siete horas en la escuela no puede pasar cuatro o cinco horas adicionales en casa haciendo tareas. Es una agresión a su naturaleza. Privar a los niños de sus horas de esparcimiento, de sus relaciones familiares y de su sueño reparador los altera totalmente, y el resultado se refleja en desequilibrios hormonales. Un niño que no duerme lo suficiente, tendrá malas calificaciones, estará deprimido, tendrá problemas de atención y, finalmente, será diagnosticado con déficit de atención cuando, en muchos casos, todo se podría corregir permitiéndole que duerma las horas que necesita.

Nuestros tiempos de dormir menos han llegado al extremo de crear industrias de bebidas estimulantes llenas de azúcar y hasta ochenta miligramos de cafeína (químicamente procesada) por bebida. El mercado está tan al tanto de esta epidemia mundial que hasta las gaseosas contienen este tipo de cafeína, aparte de una excesiva cantidad de azúcar. Por otro lado, una o dos tazas de café al día, pasado gota a gota, resulta beneficioso y preferible para su salud, en lugar de las bebidas estimulantes referidas. La cafeína de estas bebidas es un polvo blanco cristalino ultraprocesado que tiene el efecto en el cerebro de unirse a la adenosina, que es la sustancia que nos hace sentir, naturalmente, somnolencia o cansancio por falta de sueño. Ahora bien, al ser la adenosina bloqueada, los consumidores sienten que tomar esa bebida los "levanta" y que pueden hacer sus actividades con energía. Todo bien, aparentemente. El problema es que va produciendo una reacción en el tiempo y, al bajar los efectos de la bebida ingerida, la caída energética es más drástica. Se irá generando un daño hepático, se elevará la presión sanguínea, comenzarán a producirse arritmias cardíacas, se acelerará la respiración y, por supuesto, se afectará gravemente el sueño.

Lo peor viene después, cuando las personas se acostumbran a consumir estas bebidas y se van alterando los patrones de dormir, se presentan cuadros de ansiedad, los nervios comienzan a afectarse y, entonces, se recurre a la industria farmacéutica y se inicia el consumo de pastillas para dormir, para tener sexo, para estar relajados, para bajar la presión sanguínea, para combatir la irritabilidad... La lista es bastante larga y creo que ustedes ya tienen el cuadro completo. Gran parte de ello se puede evitar durmiendo las horas que nuestro organismo necesita y respetando los ciclos naturales que ya hemos mencionado.

Dormir es también una experiencia espiritual

Hemos hablado de la importancia de dormir para la salud y el bienestar; no obstante, dormir o soñar es una actividad desconocida y revestida aún de misterio. El estado en que nos despertamos es el resultado de cómo hemos dormido durante la noche. Dormir, lo hemos señalado reiteradamente, es bueno para la salud mental, física y emocional. ¿Y nuestro bienestar espiritual? ¿Cuál es el rol que juega el dormir en esta faceta de nuestro ser más allá de la esfera física y mental?

Aun con los conocimientos que provee la ciencia y mi formación médica, me parece importante también abordar el ámbito espiritual como parte de la medicina integral. Es fascinante tratar de conocer dónde está nuestro espíritu mientras dormimos largas horas diariamente. Mucho antes de que los científicos modernos, que hace apenas cuatro décadas comenzaron a calificar las fases del sueño y a referir la transformación bioquímica de nuestro organismo durante el sueño, nuestros ancestros, filósofos, sabios y escritores espirituales manifestaron lo sagrada y única que es la experiencia de dormir.

En 1599, Shakespeare dijo: "Dormir puede ser la imagen de la muerte, nuestro cuerpo duerme y descansa mientras el alma permanece despierta. Así como en la muerte, el cuerpo es inerte, el alma y el espíritu se mantienen vivos". Desde una perspectiva religiosa, en textos sagrados como la Biblia, la Torá, la Kabbalah, el Corán y en las enseñanzas budistas, existen referencias sobre un mundo espiritual que se activa con el sueño. Los budistas tibetanos tienen una metodología para inducir a un sueño consciente con técnicas de respiración y otras en el famoso libro del *Yoga de los sueños*,

que viene de la escuela Nyingmapa, heredera de las prácticas más antiguas del budismo tibetano y de su fusión con prebudistas del Tibet.

Creo que, durante el sueño, nuestro espíritu puede viajar hacia la luz, a otras dimensiones. Dormir es una minimuerte; despertar es una miniresurrección. Hay que prepararse para dormir sin inhibirnos de hacer este viaje, en el que habrá comunicaciones, mensajes y una experiencia de bienestar desde nuestro interior.

Resultará extraño que incluya estas líneas, pero es desde mi propia experiencia que puedo compartir con ustedes. Para empezar, hay que prepararse para dormir, tratar de limpiar la mente de las actividades del día. Se puede recurrir a alguna práctica de meditación, que incluiremos más adelante, o de yoga, o simplemente orar o repetir un mantra. Algunas personas pueden escribir todo lo que necesitan hacer al día siguiente y así descargar sus preocupaciones sabiendo que lo tienen todo programado.

Ingresar a nuestro dormitorio debe ser un momento simbólico. Que sea como dejar atrás el día, con sus problemas, sus asuntos inconclusos y preocupaciones, sabiendo que cuando despertemos, tendremos el tiempo suficiente para encargarnos de todo. Si hace esta práctica, hágalo como un ritual sagrado.

Tome un baño tibio, encienda una vela, póngase un pijama. Nunca duerma con la ropa que usa para hacer ejercicios o para estar en casa. El pijama debe estar limpio, si es de algodón mejor. Si le apetece tomar algo, que sea una infusión de su hierba preferida: salvia, toronjil, manzanilla, etc. Si gusta, ponga una música suave o de instrumento de cuerda muy suave.

Tenga papel y lapicero en su mesa de noche. Puede escribir una lista o cinco cosas que hayan sucedido en el día y por las

que está agradecido. Agradezca a su ángel por estar con usted. En los momentos previos a dormir, estará haciendo una terapia para calmar su mente y reducir cualquier otra emoción que lo perturbe. Puede hacer una oración o meditación. Hay estudios que reflejan que las personas que meditan frecuentemente logran tener un sueño profundo y altamente beneficioso.

CAPÍTULO II



ALTERACIONES EN EL SUEÑO

*Dormía..., y soñaba que la vida era alegría.
Me desperté y vi que la vida no era más que
servir... y el servir era alegría.*

RABINDRANATH TAGORE

Insomnio

Una de cada tres personas sufre de insomnio ocasional o frecuentemente. Insomnio significa tener sueño insuficiente o interrumpido. No se duerme lo suficiente, lo que impide que el cuerpo cumpla las funciones restauradoras que nos permiten sentirnos frescos, descansados y llenos de energía durante el día. Hay varios desórdenes en el sueño, pero el insomnio es el más común.

Es necesario prestarle atención a esta anomalía del sueño ya que puede tener consecuencias fatales. Se pueden producir accidentes, las relaciones sociales y familiares dejan de disfrutarse y, lo peor de todo, es que puede ocasionar hasta la muerte. Aunque aparenta ser una condición benigna, en sí misma sin dolor y casi inofensiva, el insomnio es la causa de cientos de muertes al año, aparte de contribuir a enfermedades y accidentes, y a disminuir la calidad de vida.

El insomnio se produce por muchas razones: estrés, depresión, ansiedad, ambiente, enfermedad, automedicación, malnutrición y pobre oxigenación. Pero el insomnio puede producirse también por el estilo de vida, así como por ciertas ideas o actitudes.

Algunas veces las personas comienzan a experimentar falta de sueño cuando tienen un problema específico, pero

el problema se resuelve y, sin embargo, siguen padeciendo falta de sueño porque se preocupan, precisamente, porque no pueden dormir lo suficiente. Ante esta situación, para comenzar, me permito sugerirle que usted mismo lleve un registro diario de las horas que ha dormido y de los horarios, pues esto va a ayudarlo a determinar si realmente tiene insomnio.

Hay diferentes tipos de insomnio. Un primer caso es cuando las personas van a la cama a dormir y no pueden conciliar el sueño. Otro tipo de insomnio es cuando duermen inmediatamente, pero despiertan y no pueden dormir más. En todo caso, lo importante es determinar la causa. Las siguientes clasificaciones le pueden ayudar a determinar por qué tiene insomnio:

- Insomnio asociado a problemas psicológicos.
- Insomnio asociado a problemas médicos.
- Insomnio ocasionado por el estilo de vida.
- Insomnio por malos hábitos al dormir.

En el siguiente acápite, hemos incluido un cuestionario con la finalidad de que usted analice su sueño. El análisis le permitirá hacer los cambios necesarios para poder lograr un buen sueño cada noche y alejarse del insomnio. Si usted toma pastillas para dormir, continúe tomándolas. Este libro no pretende reemplazar su medicamento, lo que queremos es que usted esté bien informado sobre la importancia de dormir y, a partir de ello, que trate de mejorar sus hábitos a fin de lograr la meta de dormir mejor y de manera natural.

Lo primero que les digo a las personas que manifiestan tener insomnio es que es necesario determinar si realmente lo padecen. Creo importante aclarar este punto porque hay quienes tienen diferentes patrones de sueño y ello les hace llegar a conclusiones erradas. Aquí lo explico.

- *Personas que duermen poco:* Son aquellas que duermen entre tres y cinco horas cada noche y se levantan bien, con buen nivel de energía y frescos. Si se sienten bien entonces puede estar tranquilo. Así como Thomas Alva Edison quien dormía solo cinco horas por la noche y de seguro que comía poco y dormía su buena siesta.
- *Personas que duermen mal:* Algunas de ellas nunca duermen adecuadamente, ni de día ni de noche, y así lo han hecho toda la vida. Muchas veces vienen de familias con similares patrones de sueño. En este caso, se deben hacer cambios en la higiene del sueño (hábitos). Tampoco son personas con insomnio.
- *Personas con sueño ligero:* Son aquellas que se despiertan fácilmente ante cualquier estímulo: luz, ruidos o movimientos. En la ausencia de estímulos, estas personas duermen sin ningún problema. Tampoco se puede considerar que tengan insomnio.

Es un error considerar que padecen de insomnio las personas que se sienten con sueño durante el día en razón de otro tipo de desórdenes, como apnea o narcolepsia, que explicaremos en los siguientes acápites. Estos desórdenes tienen origen en causas biológicas.

Algo que también se debe tener en cuenta es que nuestros patrones de sueño cambian con la edad. Ya lo hemos mencionado antes: a medida que avanzamos en edad, es más frecuente que vayamos a dormir más temprano y despertemos más temprano también. Los llamados relojes biológicos se van modificando a través de los años.

Regresando a lo dicho anteriormente en relación con las causas del insomnio, cualquier condición médica o psicológica puede interferir en nuestro sueño. Si tenemos una enfermedad

que nos produce dolor, como artritis, gota, o que nos cause ir al baño varias veces, o altere nuestro ritmo respiratorio, definitivamente no podremos dormir.

Cualquier preocupación, la ansiedad, la depresión y el estrés en exceso son causa de insomnio. Adicionalmente, los medicamentos para aliviar estas condiciones tienen también efectos secundarios que no nos permiten dormir normalmente.

También hay hábitos muy extendidos que nos generan insomnio. Por ejemplo, es muy común que personas con insomnio permanezcan más tiempo de lo normal en cama estando despiertas o tratando de dormir. Otras recurren a bebidas estimulantes o con exceso de cafeína para mantenerse despiertas en el día y poder dormir en la noche. Hay quienes desean recuperar el sueño perdido en los días de semana durmiendo todo el fin de semana, para lo cual recurren a pastillas u otro medio que los relaje. Esto es peligroso porque bloquea el normal funcionamiento de la actividad cerebral y causa un problema mayor en lugar de aliviarlo.

PARA AYUDAR A DETERMINAR LA CAUSA DEL INSOMNIO, RESPONDAMOS A ESTAS PREGUNTAS:

a. ¿Cuándo específicamente comenzamos a tener problemas de sueño?

Si se identifica un evento con esta condición es que estamos respondiendo a la situación de cambio.

b. ¿El problema es que no se puede dormir o que no podemos permanecer toda la noche durmiendo?

Si se despierta antes de la hora normal, puede estar asociado con estrés o depresión.

c. ¿Tenemos alguna condición médica o psicológica o algún evento que nos produce estrés?

Sería importante identificar la condición y tratarla con el especialista. En este caso, puede tratarse de algún medica-

mento que estamos tomando o hemos dejado de tomar. Cualesquiera de estas condiciones impactan en nuestro sueño.

d. ¿Podemos dormir mejor en otros ambientes fuera de la casa, como un hotel, el hospital, casas de amigos o familiares, o en otro ambiente distinto al dormitorio?

Esto puede responder a factores secundarios psicológicos como miedos, preocupaciones, ansiedades específicas, e incluso a geopatías.

Para lidiar con un problema de insomnio ocasional, digamos que ha tenido una o dos noches malas, lo que puede hacer es ir más temprano a dormir la siguiente noche, pues de lo que se trata es de restablecer su rutina diaria de dormir. Si este es el caso, evite tomar alcohol o bebidas con alto grado de cafeína.

Si ha tenido insomnio de una a tres semanas, lo que se llama insomnio corto, puede haber sido precipitado por eventos de estrés o cambios. Tener varias malas noches puede causar mucha irritabilidad y crea problemas en nuestras habilidades. Trate de identificar el evento o conflicto que tiene en su vida y resuélvalo. Generalmente, cuando esto sucede, el insomnio desaparece y usted regresa a su rutina. Lo más importante en este caso es regresar a sus patrones normales tan pronto como pueda: cuanto más tiempo pase sin dormir adecuadamente, más tiempo tardará en regresar a sus horarios normales de sueño/vigilia.

Si usted tiene más de un mes con problemas de dormir, puede tener insomnio crónico. Lo primero es identificar las causas. Probablemente haya más de una. Considere lo siguiente:

- **Enfermedad:** Si usted tiene dolor, problemas de respiración, tos, orina frecuente, náuseas, diarreas, o cualquier otro síntoma durante la noche, puede deberse a

alguna enfermedad. Cualquier síntoma o enfermedad afectará definitivamente sus patrones para dormir.

- **Enfermedad psicológica:** Cualquier enfermedad psiquiátrica o psicológica puede interferir en el sueño. Ya lo hemos mencionado: ansiedad, depresión, preocupación en exceso. Si toma medicamento para tratarlas, como antidepresivos, estos tienen efectos estimulantes; y, si toma tranquilizantes, al inicio pueden ayudarlo a dormir, pero su uso prolongado puede afectar la actividad cerebral.
- **Medicamentos:** Algunas medicinas contribuyen al insomnio. Si usted las toma, relacione su insomnio con el tiempo que comenzó a medicarse. Son muchos los medicamentos que tienen este efecto: los broncodilatadores, los beta-bloqueadores, los bloqueadores de calcio. Inclusive los descongestionantes para resfriados comunes pueden alterar su sueño y crear insomnio. Por otro lado, si usted sufre de tiroides, ponga especial atención a sus niveles hormonales tiroideos.
- **Malos hábitos:** Algunos malos hábitos nos producen insomnio, por ejemplo, la falta de una rutina para dormir. Cuando nos privamos de dormir para laborar o estudiar, tratar de dormir el fin de semana, ver televisión hasta tarde, tomar siestas muy largas, hacer ejercicios muy tarde o no hacer nada de ejercicios durante el día pueden ser factores coadyuvantes del insomnio.
- **Eventos extraordinarios:** Otras causas de insomnio pueden tener su origen en eventos o crisis en la vida de las personas, como perder un empleo, la muerte de un ser querido, mudanzas, una nueva paternidad, casarse, crisis financiera, conflictos en las relaciones, problemas legales. La lista puede ser bastante

larga, pero cualquiera que sea el evento que altere su vida normal, trate de resolverlo o de aceptarlo. Tales eventos pueden tener un gran impacto en nuestra vida y generar una enfermedad física o psicológica acompañada de insomnio crónico.

Cuestionario de evaluación del sueño

Conteste a las preguntas del cuestionario de evaluación del sueño. Hemos creído conveniente incluir este cuestionario para que usted mismo evalúe si tiene alteraciones o desórdenes de sueño.

1. ¿A qué hora usualmente se acuesta y se levanta en días de semana?

2. ¿A qué hora usualmente se acuesta y se levanta los fines de semana?

3. ¿Mantiene un horario de sueño regular?

4. ¿Si pudiera establecer su propio horario, a qué hora se acostaría y se levantaría?

5. ¿Usualmente cuánto tiempo le toma quedarse dormido?

6. ¿Con qué frecuencia se despierta durante la noche? Cuando se despierta, ¿tiene problemas para volver a dormirse?

7. En una noche promedio, ¿cuántas horas duerme?

8. ¿Se siente a menudo cansado durante el día debido a la falta de sueño? ¿Su excesiva somnolencia a menudo interfiere con sus actividades?

9. ¿Ha tenido alguna vez un accidente o un casi accidente debido a su somnolencia por mantenerse en vigilia la noche anterior?

10. ¿Usualmente toma siesta durante el día? Si la respuesta es afirmativa, ¿cuánto tiempo en promedio?

11. ¿Cambia de turnos en su centro laboral?

12. ¿A menudo se siente mortificado por despertarse más temprano de lo que desea y no poder conciliar nuevamente el sueño?

13. ¿Cuándo comenzó su primera dificultad para dormir? ¿Qué pasaba en su vida en ese momento, o algunos meses antes?

14. ¿Están sus sábanas y frazadas en extremo desorden en la mañana cuando despierta?

15. ¿Se despierta a sí mismo con sobresaltos durante la noche? ¿Su compañero/a de cama se ha quejado alguna vez de ello?

16. ¿Alguna vez su compañero/a de cama le ha dicho que usted ronca fuerte, que ocasionalmente ha parado de respirar por más de diez segundos, o que tiene problema para respirar?

17. ¿Tiene actualmente pesadillas?

18. ¿Muerde o aprieta los dientes durante la noche?

19. ¿Ha mojado la cama siendo adulto?

20. ¿Ha caminado dormido siendo adulto?

Las respuestas a las primeras siete preguntas definen la cantidad de sueño que usted está teniendo ahora. Guarde esas respuestas para futura referencia de manera que pueda observar la mejora después de haber hecho los cambios que referiremos en el capítulo sobre la higiene del sueño.

Ahora tendrá una idea de lo que podría estar causando su insomnio. Por ejemplo, las primeras cuatro preguntas evalúan la regularidad de su conducta sueño-vigilia. La hora de acostarse y de despertarse de la mayoría de la gente no varía más de una hora de día a día. Si las horas varían más, entonces eso puede ser parte del problema.

Si las noches de la semana son muy diferentes de las noches de fin de semana, puede ser que usted se esté privando de sueño. ¿Puede darse usted más tiempo para dormir? Algunas personas permanecen echadas en la cama durante horas después de haber dormido. Eso no se recomienda a personas con problemas para dormir, porque perturba el ritmo de dormir-despertar.

Pregunta 5: Si habitualmente a usted le toma más de una hora para dormirse, puede que esté excesivamente tenso/a. Estudie particularmente bien los capítulos sobre la meditación y respiración.

Pregunta 6: Sorprendentemente, la mayor parte de los que duermen bien se despiertan de cinco a quince veces cada noche, pero se duermen nuevamente en pocos segundos y usualmente olvidan que estuvieron despiertos. El problema no es despertarse, sino lo que sucede después. Si usted no vuelve a dormirse inmediatamente, preste atención a los pensamientos que tiene en ese momento. Ellos pueden darle una pista de su problema. Pacientes que permanecen despiertos durante largo rato en medio de la noche a menudo son los que se quedan en la cama demasiado tiempo. Si van a la cama una o dos horas más tarde, o si se levantan una o dos horas más temprano, pueden disminuir o eliminar esos largos despertares en medio de la noche.

Pregunta 7: Algunas personas necesitan dormir más; otras, menos. Esta pregunta, sorprendentemente, es relevante solo si usted está cansado durante el día (vea las preguntas 8 y 9).

Preguntas 8 y 9: Son cruciales para ayudarle a contestar la pregunta: ¿Tiene usted realmente insomnio? No todos los que piensan que tienen insomnio realmente lo tienen. Dormir poco no es considerado insomnio, a no ser que perjudique su funcionamiento diario o su bienestar físico o emocional. Algunas personas simplemente duermen poco. Ellas tienden a necesitar menos horas de sueño que la mayor parte del resto de nosotros (algunas veces solamente cinco horas). Como todos los demás necesitan más horas de sueño, quienes duermen poco se preocupan creyendo que algo podría estar mal en ellos. Si usted se siente alerta y con energía durante el día, deje de preocuparse si duerme menos que todos en la familia. Está bien. De hecho, es estupendo: tendrá todo ese tiempo extra para hacer las cosas que desee.

Pero tampoco trate de ser "alguien que duerme poco" si no lo es. Usted puede estar haciendo un cambio indebido en sí mismo debido a las demandas de una actividad laboral o porque está tratando de probar que es una supermujer o un superhombre.

Hay personas que tienen una muy pobre percepción de su sueño, exageran cuánto tiempo les toma dormirse o cuántas veces se despiertan durante la noche. Algunas personas hasta sueñan que están despiertas y solo imaginan que no han dormido. Esto se ha comprobado en estudios de investigación con pacientes que creen que solo duermen tres o cuatro horas cada noche. En pruebas de laboratorio se demuestra que duermen seis, siete y hasta ocho horas.

Si usted no está seguro si realmente tiene insomnio, concéntrese en las preguntas 8 y 9. Hágase esta importante pregunta: ¿A menudo me siento cansado o incapaz de funcionar adecuadamente durante el día debido a falta de sueño? Si contestó sí, probablemente tenga insomnio. En cambio, si está alerta, razonablemente de buen ánimo y funciona bien durante el día, probablemente esté durmiendo bien, aunque sean cuatro horas y aún menos.

OTRAS PREGUNTAS PARA DETERMINAR SI USTED ESTÁ DURMIENDO LO SUFICIENTE:

- ✓ ¿Le cuesta mucho levantarse en la mañana?
- ✓ ¿Necesita un reloj de alarma para despertarse?
- ✓ ¿Se queda dormido frente a la televisión, leyendo o en conciertos?
- ✓ ¿Duerme mucho más tarde de lo usual en los fines de semana?

Un "sí" a más de dos de estas preguntas indicaría que usted probablemente no está durmiendo lo suficiente.

¿Permanece usted echado en la cama por largo tiempo luego de apagarse las luces preguntándose cuándo va a quedarse dormido? ¿Se despierta en la mañana horas antes de su deseo de levantarse? Puede que usted esté descansando más de lo que necesita: extrañamente, una de las grandes causas del insomnio.

Usted puede hacer su propio experimento acerca de cuánto sueño necesita. Determine cuánto duerme ahora. Si no está soñoliento durante el día y se siente bien, trate de dormir una hora menos. Realice este nuevo patrón de sueño durante una semana o dos y observe cómo se siente. Si se siente con sueño durante el día, el nuevo patrón probablemente no es suficiente y debe usted volver a la anterior cantidad de horas.

Si en el presente usted se está quedando dormido durante lecturas aburridas o mientras ve TV o maneja, podría tratar de dormir en la noche una hora más durante una semana para constatar si ello mejora su somnolencia durante el día.

Si dormir mucho más de lo que acostumbra ahora durante una semana aún no mejora su somnolencia de día, puede ser que algún problema está perturbando su sueño durante la noche, algo de lo cual usted probablemente no esté consciente. Hablaremos acerca de algunas de estas cosas en los próximos capítulos.

Manténgase ajustando hacia arriba o hacia abajo la cantidad de tiempo que pasa en la cama, pero siempre trate cada cantidad por lo menos una semana, dado que le toma un tiempo a su cuerpo ajustarse a la nueva condición.

Conozca su propio cuerpo y reconozca sus necesidades de sueño. Deje de preocuparse acerca de cuánto "se supone" que usted deba dormir, solo por dormir lo suficiente para estar activo. Encuentre el patrón de sueño que le funcione mejor física y emocionalmente y sígalo.

Pregunta 10: Hacer siesta es beneficioso, pero esta debe ser corta. Si usted hace una siesta extensa, de más de una hora, puede perjudicar su sueño nocturno. Hay personas que dejan de dormir, y luego duermen dos o tres horas en el día para "recuperarse". Esta situación altera el sueño nocturno. La siesta de veinte a cuarenta y cinco minutos es la ideal. Lea el capítulo VI dedicado a la siesta.

Pregunta 11: El cambio de horario en el centro laboral es duro para quienes duermen poco. Daremos algunos consejos en el capítulo sobre cambios de horarios laborales y descompensación horaria de viajes aéreos (*jet lag*).

Si contestó "sí" a la pregunta 12, podría significar que usted es una persona que duerme poco o que está yendo a la cama muy temprano. Su despertar temprano también podría ser una consecuencia de depresión. Usted puede establecer si es una persona que duerme poco yendo a la cama una o dos horas más tarde en la noche durante unas pocas semanas y ver si despierta a una hora más tarde.

Pregunta 13: El comienzo de un problema para dormir con frecuencia está asociado a algún evento importante en la vida de una persona. Aun si el evento fue positivo, puede estar conectado con su problema de sueño. Por ejemplo, si usted fue promovido en su empresa y asumió mayor responsabilidad, puede haberlo hecho feliz, pero también puede haberlo puesto bajo mayor estrés.

Si contestó "sí" a las preguntas 14 y 15, puede tener lo que los especialistas del sueño llaman "movimientos periódicos de las extremidades" durante el sueño, que a menudo perturba el sueño. Si contestó "sí" a la pregunta 16, puede tener una condición llamada "apnea de sueño". Le diremos más sobre estos problemas en los capítulos siguientes sobre desórdenes de sueño.

Si contestó "sí" a cualquiera de las preguntas 17 a 20, usted tiene una de las condiciones que los especialistas de sueño

denominan "parasomnia", que está perturbando su sueño. Las parasomnias pueden ser ayudadas, y hablaremos sobre ellas.

El resultado de este cuestionario va a ayudarle a determinar si usted tiene alguna alteración del sueño que explicaremos en los próximos acápites del presente capítulo.

Qué hacer o qué cambiar si tenemos desórdenes del sueño

Después de haber contestado el cuestionario, los resultados pueden arrojar que usted tiene desórdenes de sueño. En realidad, todos hemos experimentado de una u otra manera alteraciones en nuestro dormir como consecuencia de nuestras experiencias durante la vigilia, pero, si es una condición recurrente o ya es un modo de vida, es necesario hacer cambios para lograr un sueño saludable.

Lea con detenimiento la información del capítulo III, "Higiene del sueño", respecto a técnicas y herramientas para mejorar su sueño. Igualmente, queremos proporcionar algunos consejos que están más relacionados a condiciones que ya se están manifestando y con las que hay que hacer cambios inmediatos.

1 ELIMINA EL MIEDO AL INSOMNIO

Las personas que tienen insomnio tienden a desarrollar el temor de perder la habilidad de dormir o de no poder realizar las actividades y responsabilidades del día siguiente. Elimine este temor. Usted podrá dormir y tam-

bién cumplir con todas sus responsabilidades, pues el organismo es capaz de cambiar malos hábitos. El cambio empieza en nuestro pensamiento y programación mental. Utilice afirmaciones y visualizaciones que lo ayuden a sacar el pensamiento que le ocasiona este temor.

2 ACORTE LAS HORAS DE DORMIR

Generalmente, las personas que sufren insomnio pasan más tiempo de lo normal en cama. Un estudio en desórdenes del sueño realizado en la Clínica Mayo determinó que, acortando una hora del tiempo en la cama, el 90% se benefició y pudo conciliar el sueño.

Tenga en cuenta que todos necesitamos diferentes tiempos para dormir. Para algunas personas pueden ser suficientes tres o cuatro horas y se sienten bien durante el día; otras, necesitan ocho o nueve horas. Si usted pasa más horas en la cama de las que duerme, tendrá la idea de que no durmió lo suficiente y extenderá aún más el tiempo de estar en cama para dormir más. Como consecuencia, se despertará más veces o estará más tiempo despierto en medio de la noche y entrará a un ciclo vicioso porque, cuanto más tiempo esté en la cama, más tiempo estará despierto y se levantará más frustrado y agotado.

Entonces, vaya a dormir más tarde, pero levántese a la misma hora todos los días. Después de unas semanas de aplicar esta rutina, o quizás en menos tiempo, su cuerpo se acostumbrará al nuevo horario y dormirá más profundamente y mejor que cuando daba vueltas en la cama sin hacerlo.

3 CUANDO VAYA A DORMIR, EVITE PENSAR QUE TIENE QUE DORMIR

¿Le ha sucedido que, antes de dormir, está leyendo o viendo televisión, el sueño lo vence y, cuando decide acostarse, no puede dormir? Es muy frecuente y sucede porque, cuando vamos a dormir, pensamos que tenemos que dormir. Mientras más se concentre en este pensamiento y se mantenga quieto, el sueño se despejará y no se producirá.

Lo que debe hacer es enfocar su mente en otra cosa, por ejemplo, relajarse, tomar una terapia de reflexología, orar, leer un cuento o una historia, escuchar una música suave, para que el sueño se produzca naturalmente. Si usted escoge leer, que sea con una luz adecuada, tenue, y que la lectura sea relajante, nada de suspenso o drama. La idea es que su mente esté ocupada sin pensar en dormir. Si usted envía el mensaje al cerebro de que está ocupado en algo, el sueño aparecerá más fácilmente. Si usted se resiste e insiste en pensar que debe dormir, pasará más tiempo y permanecerá despierto.

4 DEJE QUE LOS RITUALES FUNCIONEN

Tenga la misma rutina antes de dormir. Parece intrascendente, pero si usted hace lo mismo cada noche y luego se acuesta a dormir, el cerebro asociará dicha rutina con el sueño.

Algunas personas tienen rituales antes de dormir: ponerse el pijama, cepillarse los dientes, rezar. Mientras los

hacen, empiezan a sentirse más relajados. Meterse a la cama y apagar las luces es la última parte del ritual y se duermen.

Si su rutina no le da estos resultados, incorpore las meditaciones para dormir o siga la higiene del sueño. Lo importante es que usted repita todas las noches la misma rutina para mandar las señales al cerebro de que, después de terminada la rutina, es hora de descansar y dormir.

Es muy importante también para los niños tener rutinas antes de dormir y que estas se ajusten a lo que ellos desean. Lo fundamental es que internalicen que la hora de dormir debe ser agradable y tranquila.

5 DESE UN TIEMPO PARA RELAJARSE

El cerebro también necesita un espacio para relajarse y hacer el cambio de la actividad al descanso; más aún, si usted sufre de insomnio, no espere a acostarse e inmediatamente dormir. La última actividad antes de su rutina de dormir es muy importante. Dedíquela a conversar con sus familiares, a un juego de mesa con sus hijos, a un *hobby*, a leer. Salga a caminar con sus seres queridos o con su mascota: un paseo antes de dormir es muy beneficioso. De ninguna manera se enrede en una discusión. Luego, tome un baño de agua tibia y prosiga con su rutina. De este modo, habrá permitido que su cerebro vaya tranquilizándose de toda la actividad diaria.

Quiero insistir en la importancia del baño tibio antes de dormir, porque hace una descarga de iones que se acumulan en el cuerpo por el estrés diario. Luego, ponerse un pijama limpio y de algodón después del baño

da una sensación placentera para relajarse. A las parejas les sugiero hacerse un masaje con mucho cariño antes de dormir. Aparte de relajarse, es una experiencia de satisfacción emocional muy importante, que le dará seguridad afectiva a su pareja. Si no tiene pareja, hágase usted mismo un masaje facial en forma circular: cierre sus ojos y masajee alrededor de ellos, la frente, la sien, las mejillas. El automasaje tiene los mismos efectos relajantes.

6 MANTENGA UN HORARIO REGULAR

Los humanos somos criaturas de hábitos. Si usted tiene problemas para dormir, tener horarios diferentes o fluctuantes no le va a ayudar a conciliar un buen sueño. Mantenga un registro de sus horas de ir a la cama todos los días y créese una rutina, pero sea flexible.

Por ejemplo, si usted está en una reunión de amigos que lo hace sentir bien, o está conversando con alguien de un tema que lo apasiona, o simplemente lo invitan a ver una película, dese el gusto. A veces sucede también que alguien le dio una buena noticia y la alegría que siente no le permite dormir. No se preocupe, es parte de la vida y hay que disfrutarla. Y, cuando no haya eventos ni motivos para alterarlo, mantenga dentro de lo posible una rutina: vaya siempre a dormir a la misma hora y levántese siempre a la misma hora.

Si usted es una persona retirada, llene su día con actividades: haga un voluntariado, visite a amigos, desarrolle un hobby, lea, aprenda algo nuevo, realice actividades físicas y mentales. Ello le ayudará a tener una buena noche de sueño y a levantarse con ganas de hacer más cosas al día siguiente.

7 HAGA UNA SIESTA CORTA

Tenemos un capítulo dedicado a nuestra amiga la siesta. Por favor, léalo con mucha atención. La siesta, llamada ahora *power nap* (siesta poderosa), tiene múltiples beneficios, incluso para personas que tienen insomnio o desórdenes del sueño. La siesta es una necesidad en nuestro organismo, pues este requiere de una recarga después del almuerzo. Es parte de nuestro ciclo natural.

Si usted tiene insomnio, es muy probable que tenga la idea de que hacer una siesta puede empeorar su falta de sueño. Yo le sugiero que pruebe. Nada está dicho hasta que lo experimente y todos los organismos son diferentes. Lo que sí le recomiendo es que si su cuerpo, después del almuerzo o a media tarde siente que está cansado y adormitado, no luche contra ello y dese la oportunidad de dormir unos minutos. Le va a hacer bien.

Apnea

Existe una gran cantidad de adultos que sufre de apnea o interrupciones de la respiración al dormir. Ocurre repetidas veces por la noche, por unos segundos y hasta minutos, y ocasiona que no se pueda llegar a la fase profunda del sueño. Cuando hay apnea obstructiva, que es la más común, el tejido suave en la parte posterior de la garganta obstruye el paso del aire, razón por la que se producen los ronquidos.

Otra clase de apnea, conocida como apnea central, resulta de la falta de comunicación del cerebro con los músculos que controlan la respiración. Es muy probable que usted no recuerde

haberse despertado durante la noche, pero se sentirá muy cansado durante el día, con problemas para concentrarse y, finalmente, correrá el riesgo de enfermarse por privación del sueño.

Hay muchos estudios que se están llevando a cabo para investigar la apnea. De acuerdo con las investigaciones del Dr. M. Safwan Badr, jefe de Medicina del Sueño de la Universidad del Estado de Michigan, los pacientes que tienen apnea severa tienen un alto grado de mortalidad. La apnea severa también produce alteraciones en las funciones cognitivas y en la memoria espacial, que es la que usamos para recordar, por ejemplo, dónde hemos dejado nuestras llaves, o la ruta que hacemos para ir a nuestro restaurante favorito.

La apnea también desencadena depresión, así como problemas cardíacos, incluyendo ataque al corazón y falla cardíaca. También debilita la barrera de la sangre en el cerebro, un mecanismo de defensa que no permite que se produzcan infecciones, o que ingresen bacterias y químicos al cerebro. Cuando esta barrera se debilita, es causa de epilepsia, meningitis, mal de alzhéimer y otras condiciones vinculadas a dicha interrupción.

La apnea no se limita a los adultos. Los investigadores de la Universidad de Chicago estudiaron la conexión entre la apnea obstructiva y el asma, que afecta al 14% de la población de niños en el mundo. Encontraron que, en los niños asmáticos que tuvieron cirugía de amígdalas o adenoides para controlar la apnea, las incidencias de ataques disminuyeron en una tercera parte.

LOS SÍNTOMAS DE APNEA POR INTERRUPCIONES EN LA RESPIRACIÓN

Pueden encontrarse dolores o espasmos —especialmente en la cabeza o cuello—, envejecimiento prematuro, alergias, ansiedad, artritis, antojos de ingerir comida rápida o grasosa, dificul-

tad para tomar decisiones, desmotivación, depresión, piel seca, eczema, fatiga, dificultad para enfocarse, problemas del corazón, resistencia a la insulina, irritabilidad, dolores en las articulaciones, baja energía, falta de memoria, náusea, necesidad de orinar en medio de la noche, pensamientos negativos, disfunción sexual, enfermedad de tiroides. La lista es bastante larga.

Las interrupciones en nuestra respiración tienen un impacto en nuestra esfera emocional también. Imagine esto: su cerebro está en sueño profundo realizando su labor regeneradora y de limpieza, cuando de repente siente una dificultad en la respiración. El cerebro lo llevará inmediatamente del sueño profundo al sueño ligero para que usted pueda cambiar de posición, mover su cuello, moler sus dientes o abrir su boca para comenzar a respirar nuevamente. El cerebro se puso en actitud de pánico y actuó para salvarle la vida, pero a costa de su salud emocional. Nuestro subconsciente inmediatamente tiene memorias de estrés que nos tornan ansiosos. No se recuerda lo sucedido, sino la sensación de lo ocurrido. Esto nos vuelve irritables, impacientes y emocionalmente cansados.

Nuevamente, llegamos a la conclusión de que, para superar cualquier enfermedad emocional o física, más que cualquier medicina, debemos de mirar la cura más antigua y natural de todas: ¡dormir bien!

¿Qué hacer cuando hay problemas de respiración durante la noche?

1. Póngase frente al espejo con una linterna y mire dentro de su boca. Si tiene amígdalas, estas deben ser visibles. Si ve que las amígdalas bloquean el canal de oxigenación, definitivamente hay menos espacio para

la respiración y puede ser una de las causas de este problema. Entonces, probemos el siguiente paso.

2. Pruebe si puede respirar sin dificultad por la nariz. Es algo que no consideramos, pero es muy simple: la boca no ha sido diseñada para respirar, la nariz sí. Cuando usted no respira por la nariz, su sangre no se está oxigenando apropiadamente para las funciones que necesita. Trate de observar durante el día si su boca está abierta o cerrada, cuando está laborando, viendo TV, en la computadora, etc. Si su boca está abierta, significa que usted no está respirando por la nariz.
3. Considere esta posibilidad. Aunque pueda parecer rara, funciona. La escuché de un colega a quien considero un maestro, el Dr. Toyoshige Harada. Él le dio este sencillo consejo a una persona que roncaba: colocarse una cinta o esparadrapo en la boca para que permaneciera cerrada mientras dormía. El paciente le preguntó cómo iba a respirar y el Dr. Harada respondió que la respiración nasal es la forma correcta de respirar y la óptima, mejora la producción de óxido nítrico, baja el ritmo cardíaco, incrementa la circulación y protege a los órganos de cualquier daño.

Luego, investigando un poco sobre este consejo, encontré un método de entrenamiento de la correcta respiración denominado Buteyko, en el que la persona se entrena en la respiración nasal cubriéndose la boca con una cinta adhesiva.

Más del 80% de la población en Occidente respira mal, es decir, a través de la boca. En este punto, es necesario recordar que la nariz existe y está diseñada, precisamente, para respirar. No hay razón alguna para dejar de respirar por la nariz mientras se duerme. Si usted puede

dormir toda la noche y se despierta con la cinta que cubre su boca, quiere decir que puede respirar correctamente por la nariz sin ningún problema. Si no puede respirar por la nariz, le recomendaría ir a un médico otorrinolaringólogo para que lo evalúe.

4. Siga una buena higiene del sueño (las instrucciones en el capítulo III).
5. Si fuma, deje de hacerlo, los síntomas de una mala respiración pueden empeorar cuando se inflaman las vías respiratorias altas.
6. Modere las bebidas alcohólicas. El alcohol relaja los músculos de la garganta y se producen los ronquidos.
7. Evalúe su peso. Cuando hay sobrepeso, el tejido extra en la garganta reposiciona el hueso en forma de U que da soporte a la lengua (hueso hioides), con lo cual se angosta el paso de la respiración. La lengua puede expandirse cuando aumentamos de peso. Si esta es la causa de su apnea, solo con bajar unos cuantos kilos puede corregirla.
8. Controle las alergias. Identifique lo que le produce alergia: alimentos, ambientes, sustancias, etc., y haga los cambios necesarios para evitarla. Aunque usted tenga un paso de respiración perfecto en las vías respiratorias, este se inflama con cualquier alergia.
9. Hágase una evaluación dental. Es muy importante realizarse una evaluación dental y maxilar para determinar si hay algún tipo de obstrucción a nivel de boca. Algunas veces es necesario usar un corrector de mandíbula.
10. Use una buena almohada. Si usted ha recibido clases de resucitación, sabe que lo primero que hay que hacer para que haya respiración es inclinar ligeramente hacia atrás la cabeza de la víctima. Lo mismo sucede cuando usted

duerme. Observe si su almohada le permite tener despejado el camino de las vías respiratorias manteniendo su columna vertebral alineada. Aunque parezca insignificante, puede hacer una gran diferencia para facilitarle una buena oxigenación.

Narcolepsia

Narcolepsia es un desorden caracterizado por períodos recurrentes de somnolencia (cada dos o tres horas). Muchas veces puede ser ocasionado por falta de sueño nocturno. Estos ataques de sueño pueden ocurrir incluso mientras se está en medio de una actividad: en un salón de clase, durante las labores, cuando se está manejando, comiendo o hablando. Cuando se puede dormir, las personas suelen sentirse descansadas por un corto período, pero se vuelven a sentir con sueño y el ciclo se repite.

Se estima que una persona de cada mil sufre de este desorden. Las causas se desconocen, por lo tanto, es difícil determinar los factores de influencia. Se sospecha del factor genético. Algunas veces este desorden se presenta después de cirugías, tumores o golpes en la cabeza. Otros puntos a considerar son intoxicación por metales pesados, estrés, factores en la nutrición, cambios en los horarios de dormir y cambios hormonales. También se ha encontrado relación con cierto tipo de infecciones o de virus.

Además del exceso de sueño diurno, la narcolepsia puede causar cataplejía (parálisis o debilidad extrema muscular), alucinaciones hipnagógicas (visiones fugaces) y parálisis del sueño o interrupción del sueño nocturno. Una persona con narcolep-

sia puede tener un comportamiento automático, es decir, se comporta aparentemente normal, pero luego no lo recuerda.

La narcolepsia puede comenzar entre los diez y treinta años. Los síntomas al inicio pueden ser imperceptibles. El desorden puede no progresar, pero algunas veces avanza y, en unos años, la persona puede quedarse profundamente dormida en su centro de labor, hablando, comiendo o teniendo sexo. Ciertamente, difícil de imaginar esto último, pero está comprobado. En casos extremadamente severos, la enfermedad puede incapacitar a los pacientes de realizar una actividad profesional estable.

Los perros también pueden sufrir esta enfermedad. Hay un video del Centro para los Desórdenes del Sueño en Stanford, California, sobre perros que corren hacia su comida y a mitad de camino se quedan profundamente dormidos, luego despiertan y van hacia el alimento nuevamente. Estos perros son narcolépticos. Se sabe que la causa es física y no psicológica. Los ataques no tienen que ver con epilepsia, como se pensaba inicialmente.

No hay un tratamiento preciso para la narcolepsia; sin embargo, yo incidiría en mejorar el sueño nocturno con una buena higiene de sueño. También programaría una siesta corta a media mañana y otra por la tarde. Ejercicios suaves de veinte minutos diarios, una sesión semanal de shiatzu (digito-puntura) y reflexología, además un plan nutricional a base de semillas, cereales, verduras y grasas de buena calidad pueden contribuir al equilibrio del sueño.

El magnesio juega un rol muy importante en regular esta condición porque, a la vez que logra que se duerma profundamente por la noche, una condición que se afecta mucho en las personas que tienen narcolepsia, también produce energía en las horas de vigilia. Los beneficios del magnesio en relación con el sueño están explicados en el capítulo correspondiente a suplementos para dormir.

Sugiero revisar mi libro *El magnífico magnesio, el mineral inteligente* de esta misma editorial.

Síndrome de piernas inquietas

El síndrome de piernas inquietas, también conocido como Willis-Ekbom, es un desorden neurológico caracterizado por sensaciones de movimiento de piernas que empeoran cuando se está en descanso, por ejemplo, cuando se está sentado o por la noche antes de dormir. Se siente la necesidad de mover las piernas para que desaparezca una sensación muy desagradable descrita como dolor, hormigueo, escozor, alfileres, puntillazos, etc., que solo pueden aliviarse caminando, estirando las piernas o sacudiéndolas. El área afectada va generalmente desde el tobillo hasta la rodilla, aunque muchas veces se tiene la misma sensación en las caderas, pies y hasta en los brazos.

La necesidad de movimiento de las piernas incapacita a la persona para dormir. Es tan insoportable que algunas veces toma horas conciliar el sueño. Cuando las personas que padecen este mal finalmente se duermen, se les puede observar haciendo movimientos involuntarios de sus miembros inferiores y superiores, lo que deriva en un sueño de poca calidad y, en consecuencia, se generan otros síntomas por la privación del sueño que ya hemos explicado. Este desorden también es un efecto secundario de algunos antidepresivos.

Se estima que hay una población adulta afectada por este síndrome de hasta el 10%. Es más común en mujeres, en mujeres gestantes, en pacientes con artritis reumatoide y de la tercera edad, pero también afecta a la población infantil.

En algunos estudios realizados, se ha llegado a la conclusión de que este síndrome también puede tener causa en la

vida sedentaria y en casos de pobre circulación. Otros estudios refieren que es por deficiencia de ácido fólico, vitamina B-12, vitamina E y magnesio.

Para tratar este desorden, se deben hacer modificaciones al estilo de vida: evitar situaciones prolongadas de estrés, poner en práctica técnicas de relajación muscular, hacer ejercicios (natación, aeróbicos) y terapia física, mejorar la nutrición y cuidar la higiene del sueño. Se deben tomar vitaminas y minerales que protejan el sistema nervioso y mejoren la circulación sanguínea. Vitaminas B-12, C, D y E, y entre los minerales, magnesio y zinc. La acupuntura puede dar excelentes resultados. Masajes, baños de agua tibia, bolsas de agua caliente, acupuntura, homeopatía, yoga e infusiones de kion también pueden aliviar los síntomas de las piernas inquietas.

Parasomnias

SONAMBULISMO

Caminar dormido o sonambulismo es un desorden que hace que las personas que lo sufren no solo caminen, sino que puedan hacer actividades que normalmente se hacen en estado de vigilia: sentarse, cambiarse de ropa, caminar dentro o fuera de casa, elaborar alimentos, etc. Más peligroso aún son los incidentes con violencia que, se sabe, han ocurrido. Los episodios pueden durar de diez a treinta minutos; después, estas personas regresan a la cama o van a dormir a otro lugar. Al despertar, no recuerdan nada de lo que hicieron en estado de sonambulismo.

Este desorden también afecta a niños. Se estima que afecta aproximadamente al 20% de la población infantil entre cuatro y ocho años. Por ejemplo, es común que un niño se levante

y micción en un sitio diferente del baño, o que vaya a otro lugar a dormir. Generalmente, sucede pocas horas después de haberse dormido.

Se debe observar a los adultos y a los niños de actividad sonámbula para que no tengan comportamientos agresivos y cuidar que no se hagan daño para evitar cualquier accidente. Se deben mantener seguros los ambientes de la casa, sin objetos que puedan causar daño, y de preferencia que las personas sonámbulas duerman en el primer piso de la casa para evitar caídas de escaleras.

Nuevamente, no hay terapias específicas para este desorden, pero la higiene del sueño y la rutina de la hora de dormir son muy importantes. Se puede dar té de hierbas relajantes y, en casos extremos, la terapia de hipnosis puede mejorar o curarla.

HABLAR MIENTRAS SE DUERME

Muchas personas hablan mientras duermen, en fase REM o en sueño profundo. En fase REM, la pronunciación es clara y entendible; en fase de sueño profundo, no. Algunas veces se puede hasta sostener una conversación. Generalmente, no hay recuerdo al día siguiente. Incluso si se despierta a la persona durante la conversación, tampoco recordará que estuvo hablando. Es un desorden considerado benigno y, si es esporádico, no hay que preocuparse; si es reiterativo, habría que hacer cambios en los horarios de alimentos, hacer higiene del sueño y ejercicios de relajación antes de dormir.

CALAMBRES

Los calambres pueden despertarnos abruptamente. Generalmente, se sienten en el pie o en la pierna y son dolorosos. Interrumpen el sueño porque se hace necesario caminar, pararse y hacerse masaje en los músculos afectados. Pueden generarse por deficiencia de potasio, de magnesio o por la toma de pastillas diuréticas.

Si usted sufre de calambres muy seguidos, debe tomar suplementos de magnesio y potasio e incluir en su dieta alimentos que contengan estos minerales. Es muy importante controlar esta condición ya que, en algunos casos, cuando es por deficiencia de magnesio, los calambres son un anticipo o anuncio de infartos cardíacos. Una buena dosis de magnesio como suplemento diario puede corregir esta condición, además de que le producirá sueño de calidad. Hay pacientes que se frotan las piernas y los pies con una mezcla de cloruro de magnesio y unas gotas de agua (se forma un aceite) para evitar los calambres. Se llama terapia transdermal y es altamente recomendable. En casos severos, use medio sobre de magnesio sin sabor, divídalo en tres partes y colóquese una parte debajo de la lengua, espere diez segundos y repetir lo mismo con las dos partes faltantes; luego la mitad del sobre que le quedó tómelo con agua con gas.

PESADILLAS

Soñar con algo terrorífico o que nos produce ansiedad es una experiencia que podría afectarnos mientras estamos durmiendo. Puede deberse a un estado de ansiedad o problemas psicológicos que no se resuelven adecuadamente o en su totalidad.

Sin embargo, un estudio de la Universidad de Chile corrobora lo que siempre digo en mis conferencias y charlas: lo último que se ve o se siente previamente a las horas de dormir queda en el inconsciente. Si usted ve noticias o películas, aunque no sean de terror, tendrá malos sueños. El estudio también observó a niños que veían televisión hasta tarde, quienes tuvieron malas noches de sueño e incluso pesadillas.

Si las pesadillas son reiterativas, es recomendable ir al psicoterapeuta para tratar la situación que las está causando. Cuando ocurre en niños, es más difícil identificar la razón o la dificultad que atraviesa el pequeño. El acompañamiento y la

protección es muy importante para darles seguridad y para que sientan que no están solos. Las pesadillas o los sueños de terror son esporádicos y están relacionados con nuestra esfera psicológica y emocional. Es ahí donde tenemos que examinar y resolver antes de tomar algún medicamento.

Comer muy tarde y muy pesado también causa pesadillas. Si hay mucha hambre, se puede comer algo ligero como una sopa de arroz (cocinado por varias horas a fuego lento) como hacen los orientales.

BRUXISMO

Esta parasomnia se manifiesta cuando rechinamos los dientes por la noche mientras dormimos. Puede ser ocasionada por ansiedad, frustración, rabia o cuando los dientes y la mandíbula no están alineados correctamente. En algunos casos, también se manifiesta cuando hay enfermedad de Parkinson o por efectos secundarios de antidepresivos.

Si usted rechina los dientes, vaya al dentista para que le haga una evaluación. Algunas veces se corrige con una férula de jebe que le ayuda a que los dientes no choquen entre sí y pueda dormir tranquilo.

Alteraciones del sueño por factores externos

LABORAR DURANTE LA NOCHE

Los humanos estamos hechos para dormir durante la noche, pero hay actividades nocturnas que son inevitables: la seguridad, la salud, el transporte, los viajes, etc.

El ritmo circadiano de la persona que se mantiene despierta durante la noche se ve alterado, además de que nuestro organismo sufre dramáticamente. Por ejemplo, nuestras secreciones digestivas se producen en las horas de la descarga, que es durante la noche. Si comemos durante la noche, llenamos nuestro estómago en horas en las que no está listo para la digestión sino para la desintoxicación; y, luego, en el día, lo tenemos vacío cuando nuestro sistema digestivo produce los ácidos para la digestión. Esta debe ser una de las razones por las que la mayoría de las personas que laboran durante la noche desarrollan úlceras estomacales.

Laborar de noche, en horas en que se debe dormir, también aumenta el estrés y altera las relaciones familiares. Afecta de manera distinta dependiendo de la edad, pero en general las personas que hacen turnos de noche sufren de insomnio.

Es desfavorable ingerir comidas pesadas durante la noche, prefiera tomar té de salvia tibio o cualquier otra tisana como el toronjil o hierba buena. Y, al terminar el turno, se puede tomar un desayuno ligero, pero lo más importante es dormir. Después, se puede hacer un almuerzo tarde o cena temprano, hacer una caminata y prepararse para el turno de noche.

JET LAG

El *jet lag*, o síndrome del cambio rápido de zona horaria, puede alterar los patrones de sueño, inclusive a las personas que normalmente duermen bien. Toma un tiempo acostumbrar a nuestro cuerpo a cambios drásticos de horario. El término *jet lag* está asociado con sentirnos agotados, sin energía y somnolientos, pues los viajes prolongados en avión y los cambios de horario alteran nuestro ritmo circadiano.

Lo mejor es no comer mientras dura el viaje y, cuando este termine, ajustar nuestros horarios alimenticios al ritmo

circadiano para adaptarnos rápidamente. Un período de ayuno por el tiempo que dure el vuelo, así como un baño caliente con sulfato de magnesio (sales de Epsom) al llegar a su destino será suficiente para ajustar el nuevo reloj biológico. Por ejemplo, si usted va a tener un vuelo de catorce horas, debe tomar su último alimento dos horas antes de iniciar el vuelo. Si le resulta difícil estar tantas horas sin probar alimento, puede comer un poco de fruta seca sin sal o vegetales crudos como zanahoria y apio. Es importante que se mantenga hidratado durante el vuelo.

Si va a tener un vuelo largo, recuerde llevar con usted un kit de viaje que debe tener un tapaojo para bloquear la luz artificial del avión y poder dormir. Lleve audífonos para relajarse mientras escucha meditaciones guiadas o música de cuerda. Si solo quiere dormir, lleve tapones de oído, su té de hierbas preferido (manzanilla o salvia) y una almohada que le dé comodidad a su cuello. Vístase con ropa suelta y zapatos cómodos. Lleve un par de medias extra de algodón para quedarse descalzo y proteger sus pies del frío. Manténgase a una temperatura cómoda, tápese si tiene frío y lleve una chompa delgada para contrarrestar el aire acondicionado del avión.

Cuando llegue a su destino, es importante tomar un baño tibio seguido de una siesta. Lo ayudará a adaptarse a los nuevos horarios y se sentirá fresco para disfrutar de sus vacaciones o renovado en caso de que sea un viaje de actividades profesionales.

CAPÍTULO III



CEREBRO Y SUEÑO

¡Yo lo que tengo, amigo, es un profundo deseo de dormir!... ¿Sabes?: el sueño es un estado de divinidad. El que duerme es un dios... Yo lo que tengo, amigo, es gran deseo de dormir.

No turbes, pues, mi paz con tus discursos, amigo: mucho sabes; pero mi sueño sabe más... ¡Aléjate! No quiero gloria ni heredad ninguna: yo lo que tengo, amigo, es un profundo deseo de dormir...

AMADO NERVO

Actividad del cerebro mientras dormimos

El sueño logra en nuestro organismo una función importantísima, a saber, limpia los desechos tóxicos de proteínas acumuladas en las células cerebrales durante el día. Todo un equipo de baja policía funciona en la limpieza de nuestro cerebro mientras descansamos apropiadamente. La Dra. Maiken Nedergaard, codirectora del Centro de Neuromedicina de la Universidad de Rochester, se ha dedicado a estudiar el mecanismo de esta función de limpieza del cerebro. Ella dice que es como si fuera una máquina de lavar platos, que nos permite al día siguiente tener al cerebro en su máxima potencia y energía para estar en comando de nuestras actividades.

Esta limpieza de desechos químicos y toxinas solo sucede mientras dormimos. Cuando estamos despiertos, el cerebro está muy ocupado manejando todas las funciones de nuestros órganos. Las consecuencias de la privación de sueño es negarle al cerebro la oportunidad de limpiarse. Enfermedades y desórdenes como el alzhéimer, demencia, depresión, ansiedad y esquizofrenia están muy relacionados con la privación del sueño profundo.

Entonces, tenemos claro que dormir es fundamental para la salud del cerebro. Si el sueño es insuficiente, la pérdida de células cerebrales es irreversible, lo que me lleva a la conclusión de

que es muy difícil recuperarse de una deuda de sueño. Es relativamente reciente la comprobación de que el daño a las células cerebrales por falta de sueño es irreversible e irreparable. Los humanos, aun cuando se les ha puesto a dormir por tres días seguidos, no han recuperado sus funciones cognitivas y de atención, lo que significa que hasta ahora no se sabía que el cerebro puede dañarse irreversiblemente por falta de sueño.

Un sueño ininterrumpido es esencial para el aprendizaje y la creatividad. Los investigadores han observado que el cerebro tiene la misma actividad eléctrica mientras se aprende que cuando estamos en sueño profundo. De ello se desprende que dormir es fundamental. Si usted está estudiando, o tiene hijos que lo están haciendo, ponga especial atención a su sueño.

Dormir le hace bien al cerebro

El cerebro es, sin duda alguna, el órgano más fascinante del ser humano. Su compleja estructura supera con creces al mejor sistema de inteligencia artificial. La capacidad de almacenamiento de su disco duro es de tal magnitud que resulta totalmente imposible agotarla a lo largo de toda una vida. La fascinante complejidad de su estructura y su anatomía permiten interminables posibilidades, tantas que entre los seis mil millones de personas que habitamos este planeta, no hay dos cerebros que se parezcan. Este es el increíble regalo con el que nacemos, el provecho que sacamos de él depende, en parte, de nuestros padres durante la infancia, pero finalmente somos nosotros mismos los únicos responsables del rendimiento que sacamos de semejante potencial.

Durante la noche, usted apaga su computadora y su celular, pero para su cerebro la rutina laboral recién comienza; incluso,

su cerebro tiene mayor actividad durante el tiempo que usted duerme para poder procesar todas las actividades que usted ha ejecutado durante el día. Aquí se lo contamos.

Los fluidos cerebrales circulan más rápidamente en el cerebro mientras usted duerme, funcionan como una aspiradora de limpieza, separando los desechos de las células y las proteínas tóxicas que pueden ocasionarle en el futuro demencia. Todo esto lo realiza para que cuando usted despierte, su cerebro se encuentre en estado total de limpieza.

Todo lo que usted ha aprendido durante el día, toda la información que ha recibido, se consolida en el cerebro mientras usted duerme; de esta manera queda grabada en la memoria. Y esto tiene incluso relación con las emociones y las experiencias que son más importantes para usted como, por ejemplo, la ceremonia de graduación de su hijo o la actuación en la escuela. El cerebro selecciona lo más importante de acuerdo con las emociones que usted ha experimentado y las archiva por relevancia de más a menos.

Con la misma funcionabilidad, el cerebro puede recordarle el orden de las ocurrencias del día, del año o del período que usted quiere evocar, en el orden en que se desarrollaron. Todo este orden y selección se realiza cuando usted se encuentra en la fase de sueño profundo. Por ello es tan importante tener el sueño suficiente durante la noche para que el cerebro pueda realizar estas funciones de limpieza, selección y registro de memoria.

Una creencia errónea muy difundida es que el cerebro, el órgano por excelencia del cual depende todo nuestro organismo, funciona por sí solo y no tenemos ni que pensar en él. El rendimiento físico e intelectual depende principalmente del buen funcionamiento del metabolismo cerebral y este, a su vez, de un aporte adecuado de fluidos y nutrientes.

La calidad y las horas del sueño influyen en el funcionamiento del cerebro, en el metabolismo cerebral que regula

todos los procesos físicos, mentales, psicológicos del organismo. De ahí el cuidado y atención que debemos prestar para nuestro bienestar.

Cada uno de nuestros órganos, sin una sola excepción, recibe órdenes del cerebro, que es quien regula todas las funciones del organismo. Esta regulación se ejecuta mediante impulsos que parten de diferentes centros o áreas del cerebro, el que actúa a su vez como centro regulador. Así pues, el cerebro tiene una jerarquía de centros reguladores interconectados entre sí.

La transmisión de los impulsos puede realizarse de forma voluntaria, por ejemplo, el hecho de respirar profundamente o de forma automática, como la respiración nocturna. Todas las informaciones, órdenes e influencias que se emiten en forma de impulsos se distribuyen y transmiten mediante circuitos que pasan por diferentes centros reguladores y, finalmente, por el tronco cerebral, que, a su vez, también ejerce una función reguladora.

De allí pasan a la médula espinal, a través de la cual se propagan al sistema nervioso periférico y son transmitidos hasta el órgano o lugar del cuerpo donde finalmente se lleva a cabo la orden emitida. Estos complicados circuitos no solo precisan células neuronales sanas y vías nerviosas intactas, sino también sustancias químicas que permitan la propagación del impulso en la sinapsis. La eficiencia de estas funciones solo se puede garantizar si hemos descansado lo suficiente durante la noche.

Es importante saber que el ejercicio físico activa los dos hemisferios cerebrales, interconectados por el cuerpo calloso, con lo cual pasados treinta minutos de ejercicio físico continuo, llegará la inspiración.

El peso del cerebro representa tan solo el 2% del peso corporal total, pero consume el 20% de la energía generada por los procesos metabólicos. Esto significa que la quinta parte del rendimiento metabólico es utilizada por la 1/50 parte de nuestro organismo. Este 2% de nuestro peso corporal, nuestro cerebro, contiene

varios miles de millones de neuronas. Un dato impactante es que la cantidad de neuronas que posee nuestro cuerpo es superior a la de las estrellas de la Vía Láctea.

Pero aún más relevante que la cantidad de neuronas de nuestro cerebro es el hecho de que cada neurona está en contacto con otras neuronas. De hecho, cada una de ellas puede estar en contacto directo con nada menos que un total de 10 000 neuronas, recibir impulsos de estas 10 000 neuronas, procesar la información recibida y transmitirla de forma selectiva a otras neuronas con las que está en contacto. Esta red que capta información en milésimas de segundo y responde con la misma rapidez, tanto de forma involuntaria, en el sentido de una respuesta refleja automatizada (por ejemplo, ante una situación de peligro: apartarse al oír un ruido inusual y estridente) como de forma voluntaria y con un objetivo muy claro (por ejemplo, también ante una situación de peligro: frenar, girar el timón y cambiar de marcha con una rapidez extrema), precisa, sin lugar a dudas, abundantes sustancias intactas que ejercen la función de transmisores químicos.

Cada neurona, como toda célula, tiene su núcleo, pero estructuralmente está compuesta por una ramificación central que recibe el nombre de axón y de varias ramificaciones laterales denominadas dendritas. Dentro de la neurona, la información se propaga en forma de potencial eléctrico. Cuando el potencial eléctrico ha alcanzado determinado umbral, la información se transmite a la siguiente neurona. Por regla general no hay percepción consciente del estímulo y es el cerebro el que "decide por sí solo" y activa sistemas metabólicos y de retroalimentación.

Supongamos que pasamos de un ambiente con una temperatura elevada a otro donde hace frío; en este caso se produce una serie de cambios en nuestro cuerpo: se reduce el diámetro de los vasos sanguíneos (vasoconstricción) y cambia la frecuencia

cardíaca y la respiratoria. Con esto se consigue minimizar las pérdidas de calor del organismo. Este tipo de reacciones permite al cuerpo adaptarse a las más diversas situaciones que se producen a lo largo del día, optimizando sus funciones.

Las neuronas son células altamente especializadas. El cerebro está compuesto por muchas áreas diferenciadas que cumplen con múltiples funciones diversas, así por ejemplo, disponemos de una zona especializada para la visión, la corteza visual, que está localizada en la parte occipital (posterior) del cerebro. Sin embargo, la mayoría de los objetos que a lo largo del día entran en el campo visual y son transmitidos a la corteza visual no son percibidos de forma consciente.

Imaginemos que conducimos un vehículo a 100 km por hora. Tenemos la vista y toda nuestra atención puesta en una dirección determinada, pero aun así entra en nuestro campo visual gran multitud de imágenes, estáticas y en movimiento. Los impulsos generados por todos estos objetos son transmitidos al cerebro y la corteza visual decide qué objetos vamos a ver de forma consciente en función de la importancia que tienen para el objetivo primordial, que es conducir en una dirección determinada de forma segura. Todo lo que se considera distracción o inútil para nuestro objetivo, se descarta automáticamente y su transmisión neuronal queda interrumpida, de manera que no se crea una imagen consciente, aunque de hecho sí lo hemos visto.

Todas las neuronas del cerebro tienen funciones específicas y se agrupan según las mismas. De la misma forma que hay un área o centro para la visión, tenemos otro para el habla, para determinados grupos musculares, para el tacto, el dolor, el olfato, el gusto y todas las demás funciones del cuerpo. En la mayoría de los casos, los estímulos procedentes del exterior activan simultáneamente diferentes áreas cerebrales.

Un buen rendimiento cerebral necesita que la circulación sanguínea, el aporte de oxígeno y las neuronas funcionen

correctamente, pero además precisa muchas sustancias, por ejemplo, numerosas hormonas y neurotransmisores específicos. Tanto las neuronas especializadas como las no especializadas se activan mediante mediadores químicos.

Dado que existe gran variedad de los mismos, los neurotransmisores y sus receptores funcionan según el principio "llave-cerradura". Solo un determinado neurotransmisor específico encaja en un solo receptor específico, de la misma manera que solo determinada llave encaja en una sola cerradura. De esta forma se garantiza una neurotransmisión correcta, es decir, que el neurotransmisor transmita la información a una determinada neurona específica.

La concentración de un determinado neurotransmisor es decisiva para que el núcleo de la neurona se active o no. Una concentración demasiado baja de un determinado neurotransmisor o incluso de varios, que no se ha logrado por privación del sueño, puede ser la causa de múltiples alteraciones de las funciones cerebrales, así como de falta de concentración, pérdida de la memoria reciente, retardo en la capacidad de reacción, dificultades para el cálculo mental y otros problemas de esta índole que se asocian con la falta de sueño.

A pesar de la complicada combinación de transmisión eléctrica y química, el paso de un impulso de una neurona a otra es un proceso que afecta a la sinapsis durante un lapso de tan solo unas pocas milésimas de segundo, y la transmisión en los axones se efectúa a una velocidad aproximada de 240 km por hora.

La melatonina regula el ritmo día-noche. Es un antioxidante que ejerce un efecto directo sobre el sistema inmune regulado por el sistema nervioso y hormonal. Se libera principalmente durante el sueño, en la oscuridad total; es la fase de recuperación del organismo. La melatonina es uno de los principales neurotransmisores y es responsable de la sensación de bienestar y del

equilibrio emocional. Diferentes estudios realizados con deportistas de élite han mostrado que aquellos que obtienen grandes éxitos tienen niveles de serotonina más alto que los menos exitosos. La glándula pineal situada en el interior del cerebro es la que almacena serotonina para la totalidad del organismo y también produce melatonina. El principal componente de la serotonina es el aminoácido triptófano. Para su síntesis, la serotonina precisa las vitaminas B6 y B12 y magnesio.

Si usted valora todas estas maravillosas funciones del cerebro, importantísimas para nuestro organismo, préstele atención a su calidad de sueño. Las consecuencias de privar a su cerebro de este tiempo, mientras usted duerme, para limpiar las toxinas y eliminar químicos dañinos serán irreversibles. Los estudios demuestran que la mala calidad de sueño o pocas horas del mismo impactan la estructura del cerebro y sus funciones.

La ciencia también ha comprobado una estrecha relación entre el sueño y la memoria. Un estudio reciente de la Universidad de Berkeley, en California, demostró que hay una estrecha relación entre una memoria pobre y la falta de sueño, incluso esto puede ser motivo para crear alucinaciones y tener una falsa memoria.

Las funciones de reconstrucción y de rejuvenecimiento solo se pueden realizar en un cerebro saludable. El sueño nutre las células del cerebro para mejorar las funciones cognitivas. Durante las horas de vigilia, las neuronas producen adenosina. Mientras las horas del día avanzan, nos hace sentir cansados por la mayor cantidad de adenosina que se produce y de esta manera nos llevan a dormir. Sin embargo, cuando dormimos, el cerebro desecha la adenosina y por ello cuando hemos dormido lo suficiente nos levantamos frescos y lúcidos.

La adenosina puede bloquearse temporalmente cuando tomamos café, pero solo por un período corto. Cuando el efecto de la cafeína desaparece, nos volvemos a sentir agotados. Mien-

tras el cerebro no esté inundado de adenosina, nos sentimos alertas, nuestra mente es aguda, pensamos mejor y tomamos buenas decisiones.

Nuestras vidas están cada vez más ocupadas y muchas veces sacrificamos las horas de dormir para terminar nuestras tareas o cumplir con nuestra agenda. Queremos ser buenos padres, ser exitosos en nuestras labores, salir con amigos, visitar familiares, terminar los proyectos del hogar y mucho más. Pero sin dormir, todo se vuelve más difícil e imposible de cumplir cabalmente.

Necesitamos dormir para ser productivos y eficientes. Sin dormir nuestro cerebro comienza a aletargarse y ausentarse, el cansancio en todo el organismo se manifiesta al demorarnos más para terminar nuestras actividades, lo que nos hace sacrificar más horas de sueño y toda la situación empeora.

Si usted es de las personas que siente que está yendo en círculos sin llegar a ninguna parte, analice cuánto tiempo está durmiendo y cómo se siente cuando se despierta por las mañanas. Cuando usted duerme lo suficiente, notará que tiene más energía, se sentirá mejor y tomará las decisiones correctas para terminar sus labores y obligaciones más rápido. Muchas veces pensamos que necesitamos más horas para laborar, pero en realidad lo que se necesita es más horas para dormir, para sentirse saludable y hacer lo que se tiene que hacer en menor tiempo.

Alzhéimer y demencia senil

Se ha empezado a relacionar el mal de alzhéimer con problemas de sueño. Estudios específicamente realizados en varones con problemas de sueño duplican las posibilidades de contraer alzhéimer. Hay incluso una referencia a esta enfermedad en el sentido de que el "cerebro está sucio", porque

las personas que la sufren muestran cantidades de desecho (amyloid-beta) en el cerebro. Además, se concluye que la falta de sueño de calidad, o de cantidad, pone en riesgo nuestra salud mental. Nuestro ritmo circadiano equilibra la temperatura corporal, regula las hormonas y el apetito. Las alteraciones del sueño interfieren también en los niveles de dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer cuyo desequilibrio puede resultar en desórdenes bipolares y esquizofrenia.

Nuevas investigaciones concluyen que la falta de sueño puede aumentar el riesgo de Alzheimer. Si las horas de sueño son insuficientes, el cerebro se verá impedido de realizar el proceso de registrar o almacenar las memorias de las experiencias durante las horas de vigilia, y cuando la falta de sueño se hace crónica, durante meses o durante años, puede ocasionar un riesgo de enfermedad de Alzheimer.

Una cosa queda muy clara: el sueño interviene virtualmente con todos los aspectos de la salud cerebral. La falta de sueño produce a la larga pérdida irreversible de células cerebrales. Un estudio realizado por la Universidad de Pensylvania con la Universidad de Pekín determinó que en ratones la falta de sueño les hizo perder el 25% de neuronas, lo que afectó la alerta mental, funciones cognitivas y de atención. Estos estudios han sido confirmados posteriormente con pacientes que tienen desórdenes de sueño durante varios años, en los que se comprueba que presentan problemas de atención, inhabilidad para tomar decisiones y alteraciones en el comportamiento cognitivo, por lo que se demuestra que el daño al cerebro por falta de sueño es irreversible.

Otro estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke demostró que la falta de sueño en personas mayores hace que el cerebro envejezca y existe una relación con las personas que sufren Alzheimer.

El sueño está conectado con nuestra salud mental. Existen algunas estadísticas en las que hay una relación consistente

en las personas que duermen temprano y mantienen lucidez mental, además de tener un ciclo de ritmos saludables de temperatura corporal, regulación de hormonas y de apetito. Estos ritmos son regulados por la dopamina, un neurotransmisor asociado con las sensaciones de placer del cerebro.

El síndrome demencial se define por una pérdida de memoria y de otras funciones intelectuales y capacidades como el correcto discernimiento, el pensamiento abstracto, el pensamiento operativo, etc. Esto se encuentra muy relacionado con la falta o desórdenes de sueño. El deterioro de las funciones cerebrales implica una muy importante pérdida de calidad de vida y finalmente de la propia autonomía.

También hay un tema asociado con la longevidad. La señora Susannah Mushatt Jones, que vivió en Brooklyn, Nueva York, era la persona más longeva del mundo, con ciento dieciséis años de edad. Cuando se le preguntaba cuál era el secreto para su lucidez mental a pesar de los años que tiene, ella contestaba: "Duermo temprano y bien por las noches y hago una siesta al mediodía".

En el Perú tenemos un caso parecido, en la localidad de Camaná, investigado y registrado por el Dr. Gamarra. El señor Santos Pastor, quien vivió ciento veintiséis años, cuando comentaba sobre sus costumbres dijo que una de ellas era dormir bien, además de una dieta rica en granos y semillas (fuentes de magnesio).

Magnesio, cerebro y estrés

El magnesio es, científicamente comprobado, un mineral antiestrés. Ayuda a equilibrar la glucosa en la sangre, optimiza la circulación y presión sanguínea, relaja los músculos tensos, reduce el dolor y calma el sistema nervioso. No obstante,

debido a tantas funciones, tiende a consumirse rápidamente en nuestro organismo.

La deficiencia de magnesio ocupa el primer lugar en la lista de deficiencias minerales en el mundo actual. Este mineral ha llenado más de cuarenta años de estudio de mi vida, durante los cuales, junto con el equipo médico de Bien de Salud, hemos asistido a congresos internacionales organizados por la International Society for the Development of Research on Magnesium (SDRM), además de realizar traducciones al español de numerosa bibliografía al respecto.

En la actualidad, hay estudios, libros, compendios, congresos y grandes maestros en el mundo de la ciencia que corroboran lo que durante tanto tiempo hemos venido divulgando. El magnesio es un mineral clave para todas las funciones del organismo.

Se estima que el 80% de la población en Estados Unidos es deficitaria de este mineral. Algunos científicos consideran que este porcentaje es conservador. No hay un estudio en nuestro país sobre la deficiencia de magnesio en nuestra población, pero por muestra de experiencia clínica, me atrevería a decir que los números pueden ser mayores al 80%. En todo caso, sabemos que con alimentos de agricultura empobrecida por los tratamientos a la que son sometidos, por la contaminación acústica y de metales pesados en nuestra vida diaria, y por el estrés en el que se vive, nuestro organismo no tiene el suficiente magnesio para los múltiples y numerosos procesos enzimáticos en los que interviene, incluyendo los del sueño. Nivelando el magnesio en su organismo, se mejorará la calidad del sueño notablemente.

Existe evidencia científica de que la deficiencia de magnesio conlleva al insomnio crónico. Resolviendo esta deficiencia, usted puede tener rápidamente un gran impacto en la calidad de su sueño. El Dr. Mark Hyman, MD, director del

Centro de Medicina Funcional de la Clínica Cleveland, estado de Ohio, dice: "Este mineral es crucial, actúa en más de trescientas reacciones enzimáticas y se encuentra en todos los tejidos —principalmente en huesos, músculos y cerebro—. Tiene que estar presente en las células para crear energía, para hacer funcionar a otros elementos químicos, estabilizar membranas y para ayudar a relajar los músculos".

Un estudio realizado en doscientos pacientes con insomnio por los doctores W. Davis y F. Ziady de la Universidad de Pretoria, Sudáfrica, reportó que a los pacientes que les suministraron suplementos de magnesio este mineral les ayudó a dormir más rápidamente, tuvieron sueño ininterrumpido y se despertaron con más energía. También comprobaron que la ansiedad y los niveles de tensión disminuyeron durante el día.

El magnesio contribuye a la función cerebral de la regeneración celular, vitaliza el cerebro, tiene acción directa sobre el sistema nervioso central y contribuye a la relajación muscular, que permite una mejor predisposición al sueño. De hecho, el magnesio es el mineral que más se aplica para tratamientos de ansiedad, depresión y trastorno del sueño. Es un relajante natural que mantiene el equilibrio energético en las neuronas y actúa sobre la transmisión nerviosa, manteniendo al sistema nervioso en perfecto estado.

Si usted, como la mayoría de personas, está sometida a un tipo de presión continua que lo irrita regularmente, se fatiga fácilmente y pierde la concentración, su presión arterial elevará sus niveles de adrenalina, la hormona del estrés que influye en el proceso del sueño. En estas condiciones de estrés físico y mental, el magnesio se libera de las células sanguíneas y va al plasma sanguíneo, desde donde se excreta por la orina. Tensión muscular, espasmos, falta de energía y trastornos en el sueño son los síntomas más característicos de la eliminación del magnesio. Por ello, se agota

rápidamente en el organismo y de ahí la necesidad del reabastecimiento magnésico a tiempo en el cuerpo humano.

El magnesio se encuentra en los cereales, legumbres en estado fresco, nueces, cacao y almendras; sin embargo, cuando hay trastornos que ya hemos referido, es importante tomar suplementos de magnesio por vía oral. Los niveles de magnesio pueden ser un problema muy serio o un beneficio muy importante dependiendo de cuál sea su estado. Debido a nuestro estilo de vida, sabemos que solo con alimentos no es suficiente para resolver el tema de la deficiencia de magnesio. Un buen suplemento diario de este mineral es recomendable. La dosis varía de una persona a otra, así que haga su propia investigación y verá que si tiene problemas para dormir puede solucionarlos con este mineral poderoso.

En el capítulo V, "La higiene del sueño", profundizaremos más sobre las propiedades del magnesio.

CAPÍTULO IV



TERAPIAS INTEGRATIVAS PARA DESÓRDENES DEL SUEÑO

*El que pronto se acuesta y pronto se levanta
es hombre saludable, rico y sabio.*

BENJAMIN FRANKLIN

*Para los animales basta comer, jugar y dormir.
Sería un gran logro si los seres humanos
también pudiesen disfrutar con un alimento
nutritivo, un simple paseo diario y un sueño
reparador.*

MASANOBU FUKUOKA

Medicina integrativa-funcional

La medicina integrativa es una ciencia moderna y nueva. La veo como el futuro de la medicina. Se basa en la evidencia de las comprobaciones científicas altamente confiables y en todos los aspectos de nuestra vida. Es la práctica de la medicina que reafirma la importancia de ver al paciente en su integridad y utiliza las terapias de la medicina convencional o alopática, y la medicina complementaria para el tratamiento.

Esta medicina ve al individuo como un ser complejo, compuesto de varios sistemas de órganos que se comunican e interactúan entre sí. Nuestra mente, creencias, medio de vida, relaciones y nuestro espíritu influyen también en nuestra salud. La medicina integrativa es también una medicina preventiva. Utiliza lo que funciona en la medicina convencional junto con terapias no convencionales para prevenir y tratar enfermedades o síntomas con la finalidad de que las personas tengan una vida más larga, más productiva y más saludable.

A través de esta medicina, se educa a los pacientes para que desarrollen una cultura de prevención, teniendo buenas costumbres, prestando atención a las emociones, buscando una nutrición sana, asumiendo estilos de vida saludables y enfatizando en el bienestar común. La medicina alopática ha contribuido a salvar

muchas vidas, tratar enfermedades, epidemias, accidentes, etc., y por eso es considerada dentro de la medicina integrativa como un eje esencial basado en la evidencia de análisis y de investigaciones científicas. En la medicina integrativa, la diferencia es que se ve al paciente en todos los aspectos, no solo físicos y mentales, sino también emocionales, espirituales, ambientales y sociales.

Hay cuatro áreas importantes que constituyen los pilares y que son fundamentales dentro de la medicina integrativa:

- ✓ Atención plena a la mente
- ✓ Higiene del sueño
- ✓ Actividad física
- ✓ Nutrición

Es importante empoderar a la sociedad, es decir, que desde distintos sectores de la sociedad se tome conciencia colectiva de esta nueva dimensión integral de la medicina y se den los primeros impulsos y avances significativos. Y, con ello, enseñar la importancia de tener una vida saludable que esté al alcance de todos, sea cual fuere nuestra condición social y edad. Todos podemos observar estos cuatro pilares de la salud para mantenernos alejados de las enfermedades.

Con relación al tema puntual que nos ocupa, sabemos que la medicina del sueño es muy joven. Los doctores y científicos pensaban que el sueño era una actividad pasiva y uniforme; ahora, ya todos sabemos que el sueño es una actividad física y mental activa, donde todos los órganos participan.

Según la medicina tradicional china, nuestro ciclo de sueño puede revelar nuestro estado físico y emocional. Cada señal que nos da el cuerpo tiene también una conexión emocional. Por ejemplo, si no se puede conciliar el sueño entre las nueve y once de la noche, puede ser síntoma de estrés. En este caso, sería recomendable hacer una meditación o ejercicios de respiración. Si se des-

pierta entre las once de la noche y la una de la madrugada puede tratarse de un problema de autoestima o decepción. Esa es la hora en que la vesícula se encuentra activa. Se puede orar o perdonarse a sí mismo, o repetir afirmaciones para elevar la autoestima.

Si se despierta de una a tres de la madrugada, puede ser por ira o cóleras acumuladas. Esta emoción está conectada al hígado y un exceso de energía yang. Es recomendable beber agua fría y meditar. Despertarse de tres a cinco de la mañana puede significar que, desde un plano superior, se podrían comunicar con usted. Esa hora está relacionada con los pulmones y la tristeza. Es recomendable orar, hacer meditación o respiración, y tratar de conciliar nuevamente el sueño. Al despertar, escriba lo que soñó o recuerde. La energía de cinco a siete de la mañana está relacionada con el intestino grueso. Se debe tratar de estirar los músculos, beber agua para movilizar los intestinos e ir al baño. Luego, hacer una meditación de liberación de emociones, respiraciones y a levantarse para comenzar un nuevo día. Recomiendo realizar el ejercicio de yoga "saludo al sol".

Rutina saludo al sol



En líneas generales, de acuerdo con la medicina china, la dificultad para conciliar el sueño puede indicar un desequilibrio en la sangre por la desarmonía de los órganos encargados de mantenerla saludable: riñones, hígado, bazo, corazón. Si se despierta varias veces por la noche, puede deberse a un déficit de yin, mientras que despertarse muy temprano puede indicar un déficit de la vesícula biliar y el corazón. De ahí que juega un rol importante ayudar a los órganos a mantenerse saludables, desintoxicados, sin inflamaciones, permitiendo que realicen su función sin sobrecargarlos.

En esta sección ofreceremos unas guías de referencia para tratar, desde la perspectiva de la medicina integrativa, algunas terapias importantes cuyo fin es lograr la cantidad y la calidad de sueño necesarias para mejorar nuestra salud.

A. DESINTOXICARSE

La acumulación de toxinas en el cuerpo limita o inhibe el flujo saludable de información y energía a través del sistema circulatorio y linfático. Esto es causa de desórdenes de sueño, que muy rara vez son identificados.

Hay una relación muy estrecha con los otros pilares en cuanto a intoxicación por nutrición inadecuada o por estilo de vida sedentario, o malas emociones y pensamientos.

Ingerir alimentos cargados de químicos o procesados, comer demasiado, ingerir alimentos que provocan desequilibrios, comer muy tarde, tener una vida sedentaria, todo ello contribuye a la acumulación de toxinas. Las emociones negativas, como hemos señalado, así como el exceso de estrés y ansiedad, intoxican el cuerpo.

Para eliminar o evitar acumular toxinas:

- ✓ Opte por alimentos orgánicos, frescos y sin procesar. Puede hacer un ayuno de fruta o monodieta, o ayuno de jugos. Ahora que están de moda los jugos desintoxicantes, puede buscar la información y hacerlos usted mismo. Lea mi libro *El poder del ayuno*, pues practicarlo periódicamente le ayudará a eliminar toxinas.
- ✓ Cuando se levante por las mañanas, tome agua tibia con un limón y continúe tomando agua tibia durante el día. El agua tibia elimina las toxinas del cuerpo.
- ✓ Si sufre de estreñimiento, tome magnesio con limón en dosis hasta que su cuerpo se desintoxique y limpie sus intestinos.
- ✓ Haga una rutina de ejercicios. Los ejercicios favorecen la linfa. Deben ser diarios. Comience con moderación. Camine, haga ejercicios de estiramiento, practique yoga, bicicleta, corra o nade.
- ✓ Ejercicios de respiración. Hay técnicas de respiración en el ayurveda que ayudan a desintoxicar. Practique bhastrika: rejuvenece, revitaliza, desintoxica y mejora el metabolismo. Consiste en hacer dos respiraciones completas por la nariz; luego, hacer una inhalación con fuerza, exhalar con fuerza por la nariz haciendo un sonido, repetir diez veces.
- ✓ La meditación es una manera de hacer contacto con su mundo interior. La práctica frecuente de meditación limpia las emociones negativas de la mente y reduce la intoxicación emocional. Más adelante, hay un capítulo dedicado a la meditación con ejercicios guiados que lo ayudarán a incorporarla a su rutina diaria.

B. DIETA

Dormir bien depende mucho de una dieta saludable. En el capítulo V sobre la higiene del sueño, hemos dado algunas sugerencias de alimentos y también lo que se debe evitar. Observar los horarios es muy importante también. La nutrición es vital para su salud integral y el sueño tiene la misma significancia. Opte por alimentos saludables, ligeros, fáciles de elaborar, que tengan pocos ingredientes, evite recalentarlos, coma siempre fresco y a las mismas horas. Bendiga sus alimentos siempre.

En términos específicos, se recomienda para el tratamiento del insomnio adoptar un régimen constituido por alimentos nutritivos y de fácil digestión. También se sugiere que las cenas sean livianas, compuestas por ensaladas de legumbres, sopas de avena con cebolla y compotas de manzanas y que se tome, al acostarse, un vaso de "leche" de almendras o de avena, dulcificada con un punto de miel de caña, panela o estevia.

Para combatir la somnolencia, se aconsejan las comidas livianas, el abandono de grasas y féculas, que dificultan la digestión y el consumo de alimentos ricos en vitamina C (berros, rabinito, perejil, grosella, manzana).

Los especialistas en nutrición recomiendan tanto en casos de insomnio como somnolencia, seguir una dieta mucho más radical, destinada a recuperar todo el organismo, revitalizando sus funciones y estimulando los intercambios celulares y de eliminación de toxinas.

Se deben ingerir la mayor variedad posible de alimentos permitidos sin restricción, tales como frutas de estación, frutos secos, cereales integrales y sus derivados, arroz integral, avena, centeno, hortalizas en general, legumbres, hierbas aromáticas, aceitunas negras, aceites vegetales prensados al frío, sal marina o de Maras, miel como la de malta, de arroz o de chancaca, limonada y tisanas de hierbas (principalmente la que estimulan las funciones digestivas).

C. MACROBIÓTICA

Proviene de las palabras griegas *makros* (grande) y *bios* (vida), de allí se le denomina como la "dieta de la larga vida". Fue difundida por el mundo gracias al maestro George Osawa. Esta dieta se basa en el balance correcto de yin y yang (frío y cálido). A través de ella se tiene una dieta perfecta, porque se respetan las estaciones, la actividad, la enfermedad, el temperamento y el ambiente.

Como todo lo que ocurre y existe en la naturaleza, el insomnio también se manifiesta bajo dos formas: yin y yang. El principio único de la vida, las polaridades que se manifiestan en todo lo que nos rodea; por ejemplo, el día el sol y el calor son de naturaleza yang, mientras que la noche, la luna y el frío son de naturaleza yin.

La más común es el insomnio yin. La persona tiene la intención de dormir, pero no lo logra o se despierta en medio de la noche y no consigue conciliar el sueño, aunque quisiera. Este tipo de insomnio es consecuencia de un desequilibrio funcional de los tres sistemas: óseo-muscular, circulatorio y nervioso.

Tal desequilibrio se manifiesta a través de la carencia de movimientos, una alimentación deficiente en nutrientes, llena de azúcar, dulces, miel. Recuerden que si no queman el azúcar, el azúcar te quema a ti; además, del exceso de agua, alcohol, frutas, grasas, automedicación, todo esto acompañado de una circulación sanguínea deficiente, capacidad respiratoria reducida y demasiada actividad mental (nostalgia, preocupaciones e idealización). Todos son factores yin.

La noche, en relación con el día, es más fría, silenciosa, remansada, oscura. Esto significa que la noche es yin. Una persona muy yinizada no logra dormir porque yin repele yin, es decir, los factores iguales se repelen.

Sabiendo esto, la resolución del problema se toma muy sencilla y rápida. Es suficiente adoptar las siguientes medidas yanguinizantes:

- 1) Controlar la alimentación, eliminando de ella los alimentos extremadamente yin, como los mencionados arriba y también los demasiados yang, como carnes, pescados, huevos, etc., pues estos van en busca de los primeros para lograr el equilibrio.
- 2) Equilibra el consumo de gomasio, algas hisiki, nori, wasabi, gari, nira, raíz de bardana, frejol azuki, miso y el furikake.
- 3) Activarse físicamente mediante ejercicios de los brazos, ritmopráctica, aikido, yoga, bicicleta, moxibustión, do in, etc.
- 4) Practicar el autocontrol mental.

En el insomnio yang, la persona ni siquiera desea dormir, pues se halla con un exceso de energía, resultante de una alimentación muy yang, y demasiada tensión mental y cardíaca. En ese caso, las personas muchas veces buscan los bares y los locales nocturnos para intentar equilibrarse. Sin embargo, en vez de encontrar un relajamiento saludable, terminan ablandando y debilitando los tres sistemas: óseo-muscular, circulatorio y nervioso. El tratamiento adecuado es el mismo para el insomnio yang.

D. YOGA

Hacer yoga hará que tenga una buena noche de sueño, calmará su mente, reducirá la tensión del cuerpo y eliminará el estrés. Incluir una rutina de yoga antes de dormir puede ser la mejor píldora para conciliar el sueño y sin efectos secundarios. Si usted tiene dificultades para dormir, sufre de insomnio u otro desorden del sueño, el yoga lo ayudará a eliminar el estrés del día, se sentirá en calma y en comunión con su cuerpo y alma.

Este estado lo ayudará a tener un buen sueño. Un estudio realizado por la Escuela de Medicina del Sueño de la Universidad de Harvard demostró que el 55% de las personas que hacen yoga tienen sueño saludable, y a un 85% del total de personas que participaron en el estudio les ayudó a reducir el estrés.

La clave es que mantenga siempre una respiración consciente con las posturas físicas que realice. Asista a un estudio de yoga para que le diseñen una rutina para dormir. Para quienes viven en Lima, comuníquense con Prana Yoga Studio (info@pranayogastudio.com). En internet también pueden encontrarlos en su canal de YouTube: Prana Yoga Studio Perú. La clave es hacer una secuencia corta de yoga antes de dormir. Comience con una rutina suave y, a medida que pase el tiempo, puede ir avanzando paulatinamente hacia otro tipo de yoga que demande más esfuerzo.

E. HIDROTERAPIA

Muchas de las técnicas hidroterápicas estimulan el metabolismo y la circulación sanguínea, contribuyendo al buen funcionamiento del organismo. Además, pueden formar parte de un tratamiento curativo de insomnio y de la somnolencia.

Entre estos métodos sobresalen los siguientes:

- Caminar en el agua y en el rocío.
- Baños fríos de asiento.
- Baños fríos de brazos: sumergir los antebrazos hasta la altura de los bíceps, en una tinaja con agua fría, durante tres minutos. Al contrario de las medidas anteriores, que se deben aplicar por la mañana, estos baños y los que siguen se deben tomar por la noche, antes de acostarse.

- Baños de contraste de pies o pediluvio: alternar baños de agua fría y caliente con sal. Sumergir ambos pies hasta la altura de las rodillas en agua caliente durante tres minutos, y luego pasarlos al agua fría por treinta segundos. Repetir esto tres veces seguidas. Este tratamiento fortalece el corazón y alivia el dolor de cabeza. Luego de esto, tomar una terapia de reflexología será una maravilla.
- Compresas y emplastos: aplicar compresas de agua fría sobre el vientre, durante por lo menos treinta minutos. Otra alternativa son los emplastos de arcilla o barro (geoterapia) también sobre el vientre, de un centímetro de espesor, cubriéndose con una toalla. Puede dejarlo hasta el amanecer gracias a su poder de absorción y adsorción. Si en caso no encontrara arcilla, puede usar tierra cernida y extraída a los tres metros de profundidad.

F. ACUPUNTURA

La acupuntura es una técnica utilizada en la medicina china que consiste en la inserción de agujas en determinados puntos del cuerpo. Los resultados de esta técnica en tratamientos para mejorar el sueño son notables: mejora su calidad, libera endorfinas y otros neurotransmisores que tienen efectos calmantes en el cerebro. Las investigaciones corroboran que la acupuntura es de acción multifactorial, pues intervienen reacciones neurobiológicas complejas que regulan varios neurotransmisores y factores hormonales, incluyendo endorfinas, serotonina, norepinefrina, ACTH (hormona adrenocorticotrópica), cortisol y óxido nítrico. Casi todas estas sustancias juegan un papel muy importante en el mecanismo del sueño y en la regulación de las funciones mentales superiores.

Una sesión semanal puede ser suficiente. Si hay casos de insomnio o desórdenes de otro tipo, sería conveniente comenzar con tres veces por semana. Se debe terminar la sesión con aplicación de calor con moxa, que es un compuesto de hierbas medicinales chinas que se calientan y se aplican en los puntos o meridianos identificados para dar calor (moxibustión). La acupuntura es efectiva y segura; además, es recomendable para tratar depresión, ansiedad, estrés y otros problemas emocionales que afectan el sueño.

G. PSICOTERAPIA

Después de descartar alguna enfermedad física como anemia, alteraciones hormonales, alguna enfermedad crónica, etc., que podría ser causa de la privación del sueño, es recomendable programar una visita para una psicoterapia. Ayudará a identificar y enfocar al paciente en situaciones que pueden estar afectando el sueño: una relación tóxica, malos hábitos, alcoholismo, exceso de azúcar, adicciones diversas o alteraciones de tipo emocional por presiones económicas, sociales o familiares.

Dentro de los diversos tipos de psicoterapia, recomiendo la humanista, y es la que brindamos en Bien de Salud Wellness Center. (<http://www.biendesalud.com>). Considero que la psicoterapia humanista representa un gran aporte a la medicina humana, ya que deja de identificar al individuo solo como un nombre en una lista y lo mira en un sentido más amplio. Se ve su historia, ambiente, presente, etc. Además, es integrativa, ya que el paciente interviene para volverse autosuficiente, donde el terapeuta cumple el rol de orientador y facilitador, y de ese modo el paciente encuentra por sí mismo a su "psicólogo interior", utilizando sus propias herramientas, confiando en sí mismo e interviniendo en su propia curación para llegar a su sanación.

H. QUIROPRAXIA

Una columna alineada es fundamental para el equilibrio neurológico y nervioso, que es necesario para un sueño de calidad. Cuando tenemos tensiones, se generan contracturas e incomodidad en el cuerpo, reflejo de nuestro mundo emocional y mental que llega al cuerpo físico. La quiropraxia consigue liberarnos de interferencias y subluxaciones, corrige las deficiencias en el movimiento espinal y lo equilibra, hace que el cuerpo en su totalidad funcione adecuadamente. Los ajustes quiroprácticos son los que devuelven al organismo la capacidad innata de recuperar las funciones nerviosas.

Si se mantiene una columna vertebral libre de interferencias nerviosas, las funciones corporales naturales se verán beneficiadas.

I. MASAJES

Los masajes pueden ser terapéuticos y ayudan a mejorar la calidad del sueño, producen relajación, liberan del estrés y las preocupaciones. Relajan el cuerpo y la mente, aumentan la energía, mejoran la oxigenación de los tejidos y desintoxican. Los masajes son efectivos para mejorar el sueño y tratar desórdenes. Puede recurrir también al automasaje. Es conveniente y práctico, pues usted mismo lo puede hacer antes de dormir o en caso se despierte a medianoche.

¿Recuerda usted de niño cuando su abuela o su mamá le rascaban la cabeza para dormir? Se producía una sensación de sosiego que lo inducía al sueño o al relajamiento. Hacerse un automasaje craneal es muy relajante. Hágalo antes de dormir, lo disparará y se sentirá muy bien. Este masaje es muy antiguo. En ayurveda se le conoce con el nombre de Champi. Es considerado uno de los sistemas de curación más antiguos de la humanidad. La cabeza es un centro del sistema nervioso y también

es la puerta del sistema energético. Hacerse un masaje craneal —desde la frente hasta la base de las cervicales— tiene efectos y beneficios que se extienden en todo el organismo, inducen a la tranquilidad, a la lucidez mental, a mejorar la atención y la capacidad de concentración. Adicionalmente, estimula el sistema parasimpático cuya función principal es la de provocar o mantener un estado corporal de descanso o relajación, aumenta el suministro de oxígeno al cerebro, alivia la fatiga mental, libera endorfinas, elimina el estrés emocional y los sentimientos reprimidos, dispersa la ansiedad y la depresión.

J. DO IN

Esta técnica milenaria de automasaje la practicamos todos instintivamente. Muchos nos frotamos la cara, nos estiramos, rodamos, bostezamos, etc., estimulando de esa manera la salud. Tanto el insomnio como la somnolencia se pueden tratar mediante el automasaje, empleándose técnicas de sedación en el primer caso y de tonificación en el segundo.

Esta sección es información especial que quiero compartir con mis colegas acupunturistas, y para aquellos a los que les interese ahondar en el tema les recomiendo descargar mi libro de *Do In*, técnicas de automasaje que rejuvenecen, desde la siguiente web: www.perezalbela.pe.

Para combatir el insomnio, se recomienda ejercer una presión continua, con la punta del pulgar, en el punto 7 del meridiano del corazón, 20 de la vesícula biliar y 4 del intestino grueso. Con la uña del pulgar, se debe presionar continuamente el punto 3 del meridiano del hígado y, con el dedo medio, el punto extra que está localizado cerca de 2.5 cm por detrás del lóbulo de la oreja.

Las sensaciones desagradables que se manifiestan cuando se pasa una noche sin dormir pueden ser aliviadas de la

siguiente manera: presionar continuamente el punto extra en el centro del mentón y, acto seguido, los dos lados del punto 20 del meridiano del intestino grueso con el dedo medio. Después presionar, con la yema del pulgar, el punto extra entre las cejas. Finalmente, ejercer la presión, como en los casos anteriores, durante uno a tres minutos, en el punto 20 del meridiano del vaso gobernador, con las puntas de los dedos unidos.

Para hacer desaparecer la somnolencia, se sugiere presionar repetidamente el punto 1 del meridiano del hígado, con la uña del pulgar, y 4 del meridiano del intestino grueso, con la yema del pulgar, durante tres a cinco minutos.

K. BIOENERGÉTICA

La bioenergética es una terapia basada en la concentración de energía que se origina dentro del cuerpo (biocampos) o a partir de fuentes externas (campos electromagnéticos). Hoy está probado que los seres vivos generan y sostienen fenómenos eléctricos, magnéticos y electromagnéticos, identificados como energía. La bioenergética incide, sobre todo, en la restauración del aspecto energético y del informacional. Si vamos más allá, nos daremos cuenta de que materia y energía se estructuran de acuerdo con patrones de información, y que la interpretación de dichos patrones nos lleva a un determinado estado de conciencia. Es así que esta terapia ve al hombre en otras facetas, en la energética, la informacional y la de la conciencia.

El objetivo de la terapia es equilibrar al paciente en estos aspectos que fluyen a través de él mismo, y que determinan un estado de alteraciones emocionales, mentales y físicas. El terapeuta, a través del pulso, evaluará la reacción de su cuerpo a diferentes estímulos magnéticos, cromáticos o informacionales.

Es necesario saber que la bioenergética del sueño proporciona energía bioeléctrica y energía nerviosa.

Para tratar los desórdenes de sueño, es muy importante conocer en qué campos del cuerpo hay desequilibrios para armonizarlos e integrarlos a la red energética del organismo. Así se reduce el estrés, la ansiedad y se promueve el bienestar general.

L. FLOAT R.E.S.T. (RESTRICTED ENVIRONMENTAL STIMULATION THERAPY)

Esta terapia novedosa, con gran impacto en Estados Unidos y Alemania, tiene unas cámaras de flotación con alrededor de trescientos kilos de sulfato de magnesio, creando una densidad tal que se flota. Sus beneficios: relajación rápida, regula el ritmo circadiano, el magnesio se absorbe por la piel, mejora el sistema nervioso, además psicológicamente da la sensación de volver al útero materno, ya que el líquido amniótico está lleno de minerales.

Terapias con fundamentos biológicos

Dentro de esta clasificación está el uso de sustancias que se encuentran en la naturaleza:

A. FITOTERAPIA

Diversas preparaciones sin crear ningún tipo de dependencia. Actúan positivamente en la solución del angustioso problema del insomnio o de cualquier desequilibrio en el dormir. Así encontramos:

- **Ajo:** Infusión. Verter en una taza de "leche" vegetal un diente de ajo machacado y dejar en reposo durante diez minutos. Beber enseguida.
- **Anís:** Tintura. Verter 13 g de semillas de anís en 50 ml de alcohol de 70°. Al cabo de diez días, filtrar la tintura y conservarla en un frasquito cuentagotas. Tomar diez gotas después de cada comida.
- **Manzanilla:** Infusión. En una taza de agua hervida caliente, añadir una pizca de flores de manzanilla y un pedazo de cáscara de naranja: dejar reposar durante cinco minutos y beber el líquido.
- **Menta:** Infusión. Beber, media hora antes de acostarse, una tisana obtenida vertiendo en una taza de agua caliente unas hojas frescas de menta.
- **Naranja:** Infusión. Verter en una taza de agua hirviendo 2 g de hojas de naranja y filtrar el líquido poco tiempo después; dulcificarlo con miel y beberlo.
- **Pasionaria:** Tintura. Dejar en maceración 20 g de hojas frescas de pasionaria en 100 ml de alcohol de 60°. Al cabo de una semana, filtrar la tintura y guardarla en un frasco cuentagotas. Diluir treinta gotas en una taza de tisana de manzanilla y beber por la noche antes de acostarse.
- **Toronjil:** Infusión. Dejar 30 g de toronjil durante quince minutos en un litro de agua hervida caliente. Filtrar el líquido y beber una taza al poco tiempo antes de acostarse.
- **Salvia:** Verter 50 g de hojas de salvia en un litro de agua hervida caliente y dejar reposar durante quince minutos. Filtrar el líquido y beberlo tibio por la noche.
- **Valeriana:** Infusión. Dejar en infusión 60 g de valeriana en un litro de agua hervida caliente, durante dieciocho minutos. Beber una taza del líquido filtrado antes de acostarse.

B. FLORES DE BACH

Como su nombre lo indica, son esencias florales sutiles que se elaboran para tratar alguna desarmonía en el organismo. Son especialmente efectivas para equilibrar los estados agitados de la mente devolviendo, por ende, serenidad y paz al cuerpo. Son recomendables para relajar, para el tratamiento de ataques de pánico, el estrés y para dormir bien. Cada persona es distinta y la combinación de las esencias florales dependerá del diagnóstico y de la raíz del problema que ocasiona la falta de sueño. Visite a un especialista en el tema.

C. LA HOMEOPATÍA

Es una terapia muy utilizada para cualquier tipo de desorden del sueño y ofrece muy buenos resultados. Tiene dos grandes ventajas sobre el uso de fármacos: primero, no provoca efectos secundarios y, segundo, se trata al paciente en su totalidad.

La teoría de la homeopatía dice: "Lo similar se cura con lo similar". Por ejemplo, si una sustancia produce insomnio cuando se la suministra a una persona sana, esa misma sustancia diluida varias veces en agua resulta ser la cura del insomnio para una persona que lo padece. Además, tiene en cuenta todas las características individuales de la persona, las circunstancias o hechos que han interferido en la conciliación del sueño. Por eso, el homeópata elegirá el remedio específico de acuerdo con el diagnóstico y el tipo de paciente.

Contra el insomnio, en general está indicado Aconitum C12, alternando con Coffea C12, cuatro veces al día. Cuando el insomnio es causado por exceso de preocupaciones o tristeza, el medicamento más apropiado es Ignatia C30.

Para el insomnio infantil, en la fase de dentición, se recomienda el uso de Chamomilla C30. Para el insomnio infantil

frecuente, está indicada Avena sativa TM. Para las mujeres gestantes o en el período de menopausia, se aconseja Valeriana TM.

La obtención de un sueño tranquilo en personas muy nerviosas se puede conseguir tomando veinte gotas de Pasiflora incarnata TM, al acostarse. Esa misma dosificación se puede repetir durante la noche, en caso fuera necesario.

Para combatir la somnolencia, la mayor parte de las veces se receta Veratrum album C5, cada hora. En casos de sueño pesado y de pesadillas constantes, se suele indicar Kali Bromatum C1, para adultos, y Stramonium C3, alternado con Kali Phosphoricum 3 trit., para niños.

Siempre es importante visitar a un especialista para aprender más del tema y despejar dudas.

CAPÍTULO V



HIGIENE DEL SUEÑO

Usted hace un viaje a lo No Manifestado cada noche cuando entra en la fase de dormir profundo sin sueños. Usted se funde con la Fuente. Extrae de ella la energía vital que lo sostiene por un tiempo cuando regresa a lo manifestado, al mundo de las formas separadas. Esta energía es mucho más vital que la comida: "No solo de pan vive el hombre". Pero en el dormir sin sueños, usted no entra en ella conscientemente. Aunque las funciones corporales están operando, todavía "usted" ya no existe en ese estado. ¿Puede imaginar cómo sería entrar en el dormir sin sueños con conciencia plena?

ECKHART TOLLE, El poder del ahora,

El objetivo de este capítulo es mejorar la calidad de sueño, que redundará en su bienestar físico, mental, espiritual y emocional. Recuerde que todo cambio, para que se haga hábito, toma aproximadamente veintiún días de práctica. Si su caso requiere cambiar un mal hábito por uno bueno, es necesario que lo incorpore y lo practique por esta cantidad de días y, con seguridad, quedará con usted para el resto de su vida.

Creando un ambiente propicio para dormir

ILUMINACIÓN

En tiempos en que no existía la luz eléctrica, nuestro cuerpo asociaba la luz natural del día con la vigilia y la actividad; cuando oscurecía, nos entregábamos al descanso. En la actualidad, nuestro cerebro sigue funcionando de la misma manera.

Aquí algunas pautas a tener en cuenta para la iluminación:

- *Oscuridad total:* En la medida de lo posible, tener un dormitorio que tenga oscuridad absoluta es lo mejor. Usar un tapaojo tiene el mismo efecto; por ello, durante muchos años he difundido el uso del tapaojo para dormir por la noche o a la hora de hacer la siesta después de almorzar. Recuerde que, en la oscuridad, la glándula pineal produce melatonina, que le ayudará a alcanzar un sueño hasta la fase REM.
- *Evite la luz brillante de 2 a 3 horas antes de dormir:* Mientras se acerca la hora de dormir, trate de bajar la intensidad de la luz. Se recomienda usar reguladores de luz (*dimmer*) en el dormitorio o donde se encuentre. La luz intensa puede confundir al cerebro enviándole información errónea sobre la hora real, algo así como lo que se hace con las gallinas de granja a las que mantienen durante las veinticuatro horas del día con luces artificiales, por lo que se la pasan comiendo y esto acelera su crecimiento. Por eso se debe tener especial cuidado con los niños. Estudios demuestran que la luz artificial puede acelerar la madurez sexual (pubertad precoz). Esto, que es muy simple de manejar, puede ser una gran diferencia para un buen dormir.
- *Evite la luz azul de las pantallas:* Los equipos portátiles como laptops, tabletas, celulares, además de las pantallas de TV, emanan luz azul, que es desfavorable; si los usa durante la tarde o noche, que sea con una iluminación adecuada. Mantenga estos dispositivos fuera del dormitorio para no interrumpir el proceso de relajación y de sueño. Nada de tecnología en el dormitorio, regrese a los tiempos en que no existían, su cerebro se lo agradecerá.

- *Luz roja:* En los cuartos de revelado de fotografía, que son oscuros, se usa un foquito de luz roja para prevenir que las fotos se velen por acción indebida de la luz. Si usted tiene dificultades para estar completamente a oscuras, puede recurrir a una lámpara de luz roja. Se ha comprobado que la luz roja es la que menos interfiere en la producción de melatonina.
- *Luz de espectro completo:* Este tipo de luz evita la depresión estacional. Es como tener la iluminación del sol dentro de casa.
- *Disfrute de la luz del sol:* Si usted quiere dormir, disfrute en el día de la luz natural del sol. Está comprobado que las personas que están más tiempo expuestas a la luz natural tienen un buen sueño durante la noche porque se refuerza su ritmo circadiano. Haga una caminata en el día. Encuentre motivo para exponerse a la luz del sol varias veces al día y verá los resultados positivos a la hora de dormir.

SONIDOS

Veamos cómo podemos contrarrestar los sonidos molestos, dado que no es suficiente con la oscuridad del dormitorio:

- *Use tapones de oído:* Si vive en una calle donde hay ruidos molestos durante la noche, como alarmas de autos, bocinas, etc., puede recurrir a tapones de oído. Si usted está acostumbrado y puede dormir con estos ruidos, puede dejar de usarlos porque es muy bueno también despertar con el cantar de los pajaritos en la

mañana y usar tapones no le permitirá este regalo. En todo caso, por prevención, mantenga unos tapones en su mesa de noche en caso haya una fiesta muy ruidosa o alguien tenga el televisor con el volumen muy alto.

- *Escuchar música:* Algunas personas se benefician escuchando una música suave antes de dormir. Recomendando música de Bach y, en general, la música instrumental de cuerdas, que ayuda a relajarse y promueve el descanso. Algunos jóvenes escuchan música fuerte para dormir y, aunque le sorprenda, logran hacerlo, pero lo que hay que explicarles es que con esa música no se llega a la fase de sueño profundo ni REM. Allí está la razón por la que se levantan sin energía y agotados. Además, puede perder la audición (hipoacusia).
- *Despertadores y alarmas para levantarse:* Cada vez que suena la alarma para despertarlo, su cerebro produce adrenalina. Cuando los hombres vivían en cuevas y percibían el ruido de un animal depredador, inmediatamente se ponían en alerta. El problema es que llegará un momento en que las glándulas suprarrenales se afecten. En la actualidad, existen dispositivos que lo despiertan con música suave. Lo ideal es despertarse sin despertador. Es lo que considero un sano despertar. De manera natural, su reloj interno deberá despertarlo poco a poco con el canto de las aves.

TEMPERATURA

Los dormitorios deben tener una temperatura más baja por la noche. Es lo natural. Si su habitación está muy caliente, su cuerpo puede asociarlo con el día. Una temperatura a 20

grados centígrados es la más recomendable. Si siente un poco de frío, use una frazada o una manta para abrigarse. La idea es que se sienta cobijado.

COLCHONES Y ALMOHADAS

Un buen colchón y la almohada correcta son imprescindibles para que su cuerpo sienta comodidad para dormir. Si pasamos la tercera parte de nuestras vidas durmiendo o descansando, es realmente una buena inversión para el bien de su salud.

Otro aspecto importante es que se debe colocar la cama con la cabecera en dirección al norte y los pies, al sur. Estará alineado con el campo electromagnético de la Tierra y dormirá mejor. Charles Dickens, el creador de innumerables cuentos infantiles, donde durmiera, movía la cama en esta dirección por la misma razón. Soy un promotor de este concepto porque lo he comprobado y mis pacientes duermen mejor cuando lo hacen con la cabeza hacia el norte, y si están convalecientes por causa de una operación o enfermedad recomiendo que sea al este.

Veamos algunas posiciones para dormir:

- *Durmiendo de costado:* Si usted duerme de costado, use una almohada baja para mantener la cabeza alineada con el cuello. Trate de usar una pequeña almohada entre las piernas para alinear su columna vertebral.
- *Durmiendo boca abajo:* Si así lo hace, es mejor colocar una almohada bajo el vientre o flexionar una pierna para tener un mejor descanso.
- *Durmiendo sobre sus espaldas:* Esta posición es quizás la más recomendable, pues promueve una buena oxigenación. Use una almohada de buena calidad, que se adapte

a la curva de su cuello para prevenir dolores cervicales. Si tiene lumbalgia, recomiendo el uso de una almohada bajo las rodillas.

EL COLOR EN EL DORMITORIO

El color de su dormitorio puede impactar en su sueño en calidad y cantidad. Usted mismo puede crear una combinación de colores. Les compartiré mi combinación preferida: tener como base pintura blanca, y agregar una pequeña cantidad de los tres colores primarios, azul, amarillo y rojo; esta combinación en tono pastel es la que prefiero.

A continuación, los mejores colores para promover un buen sueño:

- *Celeste pálido*: Este color está asociado con la calma y la seguridad. Producirá un sueño relajado y calmado.
- *Rosa pálido*: Algunos especialistas señalan que este color, que es parecido a nuestros tejidos internos, ofrece un ambiente conocido para el inconsciente, que nos remon- tará al vientre materno. También está asociado con el amor. Es el color más usado en las clínicas del sueño.
- *Amarillo pálido*: Siempre y cuando sea muy suave, el amarillo produce relajación. Es muy favorable para pro- mover calma y serenidad.
- *Verde*: Este color, en todas sus variantes, es muy relajante a los ojos. Es ideal para los departamentos pequeños donde los dormitorios están abiertos a otros ambientes. Lo intere- sante de este color es que las personas que lo usan en sus dormitorios reportan que se levantan más frescas y alertas.

EL DORMITORIO ES UN TEMPLO

El dormitorio debe ser la pieza más importante de la casa; por ello, debemos mantenerlo limpio y ordenado. Cambie la ropa de cama con frecuencia. Es mejor que sea de algodón puro, porque las fibras sintéticas provocan estrés.

Para mejorar la oxigenación, se recomienda tener algunas macetas con plantas, como el helecho, la hiedra rosada, el gera- nio y la espada. La sábila o aloe vera también mejora la calidad del aire. Según la NASA, emite el oxígeno por la noche, lo que conduce a un buen dormir. Las plantas además crearán una habitación ionizada, oxigenada y armonizada.

Se puede también poner aceites esenciales de lavanda, romero o cualquier aroma floral suave para aromatizar el ambiente. Si cuelga cuadros, que sean de paisajes hermosos. Evite poner escenas de agua, que pueden crear inestabilidad emocional. Por la misma razón, evite espejos en la habitación; así como tenemos este cuerpo físico, tenemos también un cuerpo astral (de luz y energía) que, durante el sueño, así como el cuerpo físico elimina toxinas, este desecha energía tóxica acumulada durante el día. Estudios demuestran que durante el sueño se separa del cuerpo físico; por ese motivo en Oriente evitan tener espejos en la habitación, ya que esa energía tóxica que sale al reflejarse en el espejo regresa al cuerpo.

También recomiendo que las mesas de noche en lo posible sean circulares o con las esquinas redondeadas, y tener una vela que nos ayude a relajarnos o a meditar y con una buena base para evitar accidentes.

Y cada cierto tiempo depure el espacio de energías estanca- das en las esquinas de su habitación. Puede hacerlo quemando incienso o un manojo de salvia seca; también ayuda el sonido de campanas y colocar tres limones bajo la cama, cambiándo- los por unos frescos cada semana.

Decore su dormitorio con pocas cosas. El mejor termómetro para saber si ha logrado un lugar de descanso es usted mismo. Cuando esté en su dormitorio, preste atención a cómo se siente y qué sensaciones le produce.

Hábitos que hay que modificar

- *Bebidas alcohólicas antes de dormir:* Algunas personas tienen como costumbre tomar un traguito antes de dormir porque los relaja. El problema con este hábito es que altera los ciclos del sueño y es causa del despertar abrupto en medio de la noche. El alcohol atraviesa la barrera hemato-encefálica y el organismo requiere por lo menos tres horas para procesar el alcohol en la sangre, además de ser diurético. Si usted toma bebidas alcohólicas con la cena o en un compromiso, hágalo por lo menos cuatro horas antes de dormir.
- *Comidas pesadas antes de dormir:* Su cuerpo necesita la energía suficiente para poder renovarse, curarse, consolidar su memoria y otras tareas más que no las podría realizar si usted está despierto. Si come demasiado, pesado y tarde, toda su energía se concentrará en el sistema digestivo, por lo tanto, requerirá más horas de sueño. Además, hay una proporción entre la cantidad de comidas que toma en el día y su sueño. Una comida requiere cuatro horas de sueño, dos comidas requerirían seis horas, tres comidas necesitarían ocho horas. Algunas personas reportan levantarse con mucha energía después de dormir cinco o seis horas cuando han hecho una cena ligera a las 6 p. m.; mientras que otras personas,

cuando han tenido una cena pesada en carbohidratos y carnes, necesitan hasta diez horas de sueño.

- *Acostarse con hambre:* Por la misma razón que hemos referido en el acápite anterior, aun cuando su cuerpo necesita la energía para regenerarse, eso no quiere decir que se va ir a la cama con hambre. La clave está en comer tres horas antes de dormir o, si lo que come es muy ligero y de digestión rápida, puede ser menos tiempo. Si usted va a la cama con hambre, es muy probable que se despierte a medianoche con ganas de comer algo. Evite acostarse con hambre.
- *Acostarse con sed:* Hidratarse es muy importante para su cerebro y el resto de su organismo. La cantidad de agua que necesita varía en las personas, así como las horas de dormir. Una manera de conocer si estamos tomando suficiente agua es observar el color de nuestra orina: si es cristalina o amarillo pálido, demuestra que estamos bebiendo lo suficiente, aunque también dependerá de los alimentos y vitaminas ingeridos durante el día porque pueden hacer variar la coloración. En todo caso, una vez que usted determina la cantidad de agua, que puede ser alrededor de dos litros, es muy importante que deje de beber agua entre dos a cuatro horas antes de dormir, ya que durante la noche se incrementa la hormona antidiurética que, junto con la posición horizontal, hace que se retengan los líquidos, y si usted toma líquidos cerca a la hora de dormir amanecerá abotagado, es decir hinchado. Una frase resume esto: "Acuéstate con un poco de sed y te levantarás con salud".
- *Laborar, comer, jugar... en el dormitorio:* Como ya se ha mencionado, su cerebro funciona óptimamente

cuando todo está dentro de un contexto y orden. Cuando usted labora en su dormitorio, dos cosas pueden suceder: va a sentirse adormitado mientras labora o estará muy alerta mientras trata de dormir. Comer en el dormitorio le producirá efectos similares. Si no tiene más remedio que laborar o comer en el dormitorio, le sugiero que ponga luces brillantes; y cuando vaya a dormir, oscuridad total.

- *Dormir demasiado los fines de semana:* Se tiene la idea equivocada de que cuando no se duerme bien durante la semana, en el fin de semana debemos dormir más de la cuenta. Recuerde que su cuerpo optimiza sus actividades internas mientras usted mantiene una rutina de las actividades externas. Si duerme hasta tarde los fines de semana, va a tener problemas para levantarse los otros días. Recuerde las horas de la noche en que no durmió no se recuperan. La clave es mantener el horario y hacer siestas poderosas por la tarde para tener energía durante el resto del día.
- *Pare de mirar el reloj:* A partir de ahora, deje de prestarle atención al número de horas que duerme. Establezca la hora en que debe levantarse todos los días. A partir de esa hora, defina las horas que le gustaría dormir. Comience con siete horas. Por ejemplo, si usted se levanta a las seis de la mañana, irá a la cama a las once de la noche. Previamente, habrá cumplido con su ritual de dormir, que incluirá técnicas de relajación o meditación o afirmaciones. Aunque no duerma cuando se acueste, mi consejo es que evite mirar el reloj. Si le es difícil conciliar el sueño, la oración y la meditación son excelente compañía para conectarse con su mundo espiritual. Olvídense del reloj por la

noche: el tiempo no existe. Y repítase a sí mismo: "El tiempo de Dios es perfecto".

- *TV, tabletas o celulares:* La sociedad entera es adicta a la tecnología. Y no es una teoría, es una realidad. Hay un químico que nuestro cuerpo produce llamado dopamina, que controla el "placer" en el cerebro. Es lo que motiva que usted tenga ciertos patrones de comportamiento para lograr ciertos placeres como comida, sexo y drogas. Lo que se ha descubierto recientemente es que la dopamina no produce placer, sino que el placer es el resultado de la "búsqueda". La dopamina es un químico en el cerebro que nos estimula a buscar, como si estuviéramos cazando. Se trata de anticiparse a lo que viene después. Internet es una trampa perfecta para la dopamina de nuestro cerebro. Es como entrar a la dimensión desconocida. ¿Recuerdan esa serie en la televisión de los años sesenta en la que nos manteníamos pendientes de qué pasaría después? Eso es lo que busca la dopamina y, para hacerlo, nos tiene que mantener despiertos. Mantenga en lo posible todos estos aparatos tecnológicos fuera de su dormitorio, y si los carga en el dormitorio, que sea en modo avión. Otro punto importante es tener encendido el wifi solo cuando se use. Si desea descomprimir toda la casa, durante la noche desconecte la llave general de la luz, tenga a la mano una linterna; incluso en caso de movimientos telúricos, esta acción es beneficiosa ya que se evitaría un cortocircuito y posterior incendio.
- *Evite hablar sobre el problema de dormir:* Si usted habla de ello, estará reafirmando un patrón en su cerebro que tendrá que desprogramar. No solo me refiero a hablarlo con otras personas, también debe obser-

var su diálogo interno, qué mensaje le está dando a su cuerpo. La historia que usted conversa con otros o consigo mismo puede convertirse en la historia de su vida. Solo hable de sus problemas con profesionales que lo puedan ayudar; hacerlo con otras personas es totalmente improductivo. Recuerde: cuantas más veces hable de los problemas, más presentes estarán y será más difícil revertirlos.

Nutrición y sueño

OXÍGENO

El oxígeno, que alimenta nuestras células, es el primer nutriente que debemos tomar en cuenta para lograr una buena higiene de sueño. Cuando hablábamos de que nuestro dormitorio debe ser como un templo, podemos comenzar tratando de que siempre haya aire fresco en él. El aire que respiramos tiene más que oxígeno en nuestras células, también tiene otros elementos iónicos que son vitales para nuestra salud y bienestar. Si el aire dentro de su casa está estancado, los iones en el aire comienzan a perder su carga negativa, la que nos da bienestar y energía. Haga circular el aire dentro de su casa. Algo tan simple como abrir la ventana o usar un ventilador por un momento puede reenergizar el aire del dormitorio.

Para entenderlo mejor, voy a usar una analogía muy simple. Cuando usted va a la playa o al campo y respira aire fresco, se siente renovado y lleno de energía. Ese aire fresco de la naturaleza está lleno de iones negativos en abundancia; de ahí la sensación inmediata que sentimos cuando lo respiramos.

Las plantas en los dormitorios también juegan un rol importante para nuestro santuario. Ya hemos mencionado algunas que limpian nuestro aire. La hiedra inglesa, por ejemplo, es considerada el mejor purificador de aire por la NASA.

Ahora, vamos al punto central. Claro que la comida es importante, pero se puede estar semanas sin comer; el agua también es importante, pero puedes estar unos días sin tomarla. Lo que no podemos hacer, ni siquiera por algunos minutos, es prescindir del oxígeno. Respirar es una de las funciones más importantes de nuestro cuerpo; sin embargo, nos pasamos todo el día haciendo respiraciones cortas que no llegan a oxigenarnos adecuadamente. Esta es la base de nuestra nutrición y bienestar.

Respirar profundamente es realmente ganar poder y es tiempo de retomar ese poder. Decimos "retomar" porque cuando fuimos niños respirábamos bien. Observen a un niño durmiendo: su barriguita se eleva con cada inhalación y se baja cuando exhala. Es natural y nadie le enseñó al infante o al niño a respirar. Este proceso ayuda a la regeneración adecuada del ser humano mientras duerme. Aquí les voy a explicar un ejercicio sencillo para respirar correctamente, especialmente antes de dormir.

- ✓ Échese en su cama cómodamente, con hombros bajos y relajados. Si gusta, puede cerrar los ojos.
- ✓ Coloque una mano encima de su barriga a la altura de su ombligo.
- ✓ En su primera inhalación, llene de aire la barriga y los pulmones de abajo hacia arriba, como si estuviera llenándolos de agua.
- ✓ Manteniendo los hombros relajados, respire hondamente a través de la nariz. Mientras llena la barriga con aire, sienta la expansión con su mano. Llene los

pulmones y mantenga el aire en sus órganos por dos segundos.

- ✓ Exhale por la nariz a medida que va vaciando la barriga y los pulmones de todo el aire que usted acaba de hacer ingresar. Puede sentir con la mano cómo la barriga se hunde. Cuando haya exhalado todo el aire, sostenga por dos segundos antes de la siguiente inhalación.
- ✓ Repita el proceso explicado por cinco veces.
- ✓ Practicar este ejercicio varias veces es bueno porque nos oxigena óptimamente y nos lleva a un estado de relajación. Es como hacer una meditación con la respiración y estar más en control de los pensamientos y el sistema nervioso.

BACTERIAS

Quisiera ocuparme brevemente de un tema que poco se ha investigado, pero es importante: el balance entre bacterias malas y bacterias buenas. Si las malas toman control, tendrá un deseo incontrolable por comidas rápidas y grasosas que van a ocasionar que usted esté despierto toda la noche.

Un estudio por malos patrones del sueño sobre el impacto en la antes llamada "flora intestinal", hoy microbiota, con más de un billón de bacterias buenas, fue publicado en el *Journal Cell*. Los investigadores descubrieron que el sistema del ritmo circadiano influye en el balance de las bacterias. Experiencias como el *jet lag* hacen que las bacterias malas se alojen en los intestinos, lo que a la larga produce desórdenes metabólicos.

El estudio demostró que las bacterias tienen un sistema de recambio que va con los ritmos circadianos. Sucede todas las

noches. Si usted no duerme o duerme mal, les da la oportunidad a "los chicos malos" de tomar control de sus intestinos y, en consecuencia, de su cerebro. ¿Cómo así? Las bacterias de buena calidad permitirán una producción normal de serotonina, melatonina y la función hormonal en general. Evite sustancias que puedan dañar este balance microbiano, por ejemplo, ciertos químicos empleados en la agricultura tales como pesticidas y fungicidas; comida procesada como el azúcar, que alimenta bacterias patógenas. Debe tener cuidado con el uso de antibióticos, que generalmente matan bacterias malas y sirven para combatir y terminar con infecciones, pero hay que recordar que esos mismos antibióticos también matan las bacterias buenas. Cabe mencionar el posible impacto negativo y el riesgo de los aditivos químicos y preservantes en ciertos alimentos enlatados y empaquetados, y en el agua clorada.

COMIENDO ALIMENTOS SALUDABLES

Todo lo que comemos influye en nuestro organismo y, en el caso del sueño, hemos hablado de la relación que existe entre las cantidades de comida y el sueño, es decir, a más comida ingerida, se requerirá dormir más. Tan importante como conocer esto es saber que hay alimentos que van a interferir en nuestro sueño. Entre la excesiva cafeína y el azúcar, hay una sensación permanente de cansancio, pero cuando llega la noche es difícil dormir.

Hablemos de horarios, que son muy importantes para lograr un ciclo coherente de vigilia/sueño. Al levantarse, recuerde que su organismo todavía está en fase de descarga. Si usted ingiere un desayuno abundante, va a interrumpir este proceso. Lo recomendable es tomar agua tibia con limón o una tisana de su hierba preferida. Esto hará que su organismo acelere la eliminación. Si tiene hambre, puede hacerse un batido de frutas o verduras (incluya

siempre un pedazo de kion y el jugo de un limón). A media mañana, puede tomar café pasado gota a gota con su acompañamiento de desayuno. A la hora de almuerzo, tenga un refrigerio moderado. A media tarde, es ideal que coma frutos secos o un *snack* saludable de su preferencia. Si come fruta, que sea solamente fruta, sin mezclar con otro alimento. La cena debe ser entre las 6 y 7 p. m. Evite comidas picantes o muy aderezadas, porque elevan su temperatura corporal y alterarán la hora de dormir.

Sobre los alimentos, aquí le damos una guía a tener en cuenta para diseñar su dieta:

Sugerencia N.º 1:

Coma abundantes vegetales frescos y ensaladas

Evite alimentos preelaborados, precocidos, empacados. Desarrolle el gusto por alimentos frescos, sin procesar, como nos los da la Madre Tierra. Incluya todos cuando programe su dieta semanal. Coma orgánico. Cada vez es más accesible encontrar alimentos orgánicos en nuestro medio y su organismo se lo agradecerá.

Sugerencia N.º 2:

Coma granos, cereales y alimentos de fibra

Evite los cereales empacados, alimentos elaborados con harinas refinadas y enriquecidas, azúcares refinados. En lugar de ello, coma granos y cereales, panes de harinas integrales. Comer estos alimentos reducirá su riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, hasta ciertos tipos de cáncer. Mantén-

drá un buen nivel de colesterol y triglicéridos, y mejorará su digestión. Este grupo de alimentos son ricos en magnesio y vitamina B, que lo ayudarán a relajarse y tener un buen sueño.

Sugerencia N.º 3:

Coma variado

Nuestro organismo necesita más de cincuenta nutrientes para su óptimo funcionamiento. Sugiero que coma variado, cambie sus recetas, incorpore nuevos ingredientes, experimente, evite limitarse a un grupo de alimentos, como ensaladas solamente. Recuerde el principio del yin y el yang. Tiene que haber un equilibrio en la dieta, así como en su ritmo de día/noche. Recuerde en el plato debe haber siempre variedad en color, calor, olor, sabor y buen humor.

Sugerencia N.º 4:

Coma grasas de calidad

Comer grasas saturadas o de mala calidad, muy presentes en comidas rápidas, le ocasionará problemas de salud, además de sentirse somnoliento en el día, una característica en personas de sobrepeso y obesas. Use buenos aceites, como el de coco y ajonjolí prensado al frío para cocinar. Soportan altas temperaturas sin modificarse. Y use aceite de oliva en forma cruda para aderezar ensaladas. En la medida de lo posible, trate de hornear, poner en la parrilla, saltear y vaporizar.

Después de la cena, nada de comer ni beber

Después de la cena, no debe ingerir ningún alimento ni beber ninguna bebida, salvo que tenga por costumbre tomar una taza de infusión a la hora de dormir y no tenga problemas para ir al baño a medianoche. Para algunas personas, puede ser un poco difícil permanecer cuatro horas sin comer antes de dormir. Si tiene mucha hambre antes de acostarse, puede tomar un pequeño bocadillo o *snack* dos horas antes de dormir; prefiera algo con un punto de dulzor. La idea es que su organismo se acostumbre a comer, en la medida de lo posible, mientras haya luz del día, porque el período de la recarga está entre las doce del mediodía y las ocho de la noche. Es lo ideal. Las horas de alimentación deben ir de acuerdo con su reloj biológico.

En caso de compromisos sociales que ocasionan atrasos en los horarios, trate de comer frugal para evitar alteraciones en su horario de dormir. Si por alguna razón usted comió más de la cuenta o muy tarde, tendrá que extender la hora de irse a dormir y, en ese caso, haga una caminata a paso ligero antes de ir a la cama, de lo contrario, le costará dormir.

Si tiene un mal hábito alimenticio, elimínelo

Si usted es de las personas que cree que un vaso de leche tibia antes de dormir promueve un buen sueño, pruebe con

leches vegetales como la de almendras, que tiene proteína y magnesio, y que le ayudará a relajarse y a dormir bien, además de prevenir calambres.

Otro hábito alimenticio que debemos observar y sobre el cual sugiero tomar una decisión es el alto consumo de azúcar. Las bebidas embotelladas y alimentos empacados tienen cantidades industriales de azúcar. El impacto en la salud es tremendo y contribuye a las enfermedades de nuestros tiempos, incluidos los desórdenes en el sueño. En el mercado existen sustitutos para el azúcar: panela, estevia, azúcar de palma de coco. Pero lo más importante es que comience a desarrollar el gusto por los alimentos sin azúcar. Si come algún alimento dulce antes de dormir, definitivamente lo mantendrá despierto. Observe los efectos de su cuerpo cuando consume algo con alto contenido de azúcar y usted mismo comprobará que lo estimula por un tiempo, pero después la caída de energía es notable. Similares efectos tienen los carbohidratos refinados: inducen a rangos altos glicémicos en el organismo y alteran todos nuestros sistemas biológicos.

Incluya estos alimentos en su dieta; promueven un buen sueño

- *Avena:* Una taza de avena contiene magnesio, potasio, fósforo, silicio y calcio. Todos estos nutrientes son importantes para promover y tener un sueño de calidad. Tente de comer avena sin agregarle azúcar. En su lugar, ponga pasas o manzanas, que dan

un sabor agradable sin modificar sus propiedades nutritivas.

- **Almendras:** Las almendras son una excelente fuente de proteína y de magnesio. Como ya lo hemos mencionado, la proteína le ayudará a dormir bien y el magnesio relajará sus músculos y promoverá un sueño profundo.
- **Semillas de ajonjolí:** Estas semillas son ricas en triptófano, que el cuerpo usa para producir serotonina. La serotonina es un neurotransmisor necesario para dormir consistentemente. Otros alimentos que contienen triptófano son la soya y sus derivados como el tofu.

Nutrientes que lo ayudan a dormir

Cuando se trata de vitaminas y minerales, siempre lo digo, los podemos encontrar en nuestros alimentos, aunque algunas veces es necesario añadir un suplemento para compensar el desbalance nutricional ocasionado por las dietas refinadas de estos tiempos y suelos de cultivos carentes de nutrientes. Aquí una lista de los más importantes para asegurar un buen sueño y la fuente de alimentos donde los puede encontrar:

SELENIO

Una deficiencia de selenio puede jugar un rol en las anomalías del sueño. Es también un nutriente clave para su sistema inmune y para la función tiroidea. Con un poco de selenio puede mejorar el sueño. Lo encuentra en las nueces de Brasil y en las semillas de girasol.

VITAMINA B6

Esta vitamina es esencial para modular la respuesta del estrés del organismo y relajar su sistema nervioso. Algunas fuentes de vitamina B6 son los plátanos, los anacardos o *cashews*, la mantequilla de maní, la palta, las almendras, espinacas, algas y camotes.

VITAMINA C

Un estudio publicado por la Biblioteca Pública de Ciencia revela que las personas con bajos niveles de vitamina C en la sangre tienen más problemas en el sueño y son más propensos a despertarse por la noche varias veces. Fuentes de vitamina C se encuentran en el camu-camu, en todas las bayas (fresas, moras), en los pimientos, vegetales de hojas verdes, kiwi y frutas cítricas.

TRIPTÓFANO

Este es un nutriente clave. Es el precursor que necesita su organismo para producir serotonina. El triptófano se encuentra principalmente en las semillas de chía, semillas de cáñamo, plátanos, semillas de calabaza, almendras y vegetales de hojas verdes.

POTASIO

Un estudio publicado en el *Journal Sleep* refiere que el potasio puede ser de gran ayuda para las personas con dificultad para conciliar el sueño. Sabemos que los plátanos tienen alto contenido de potasio, pero si quiere evitar el contenido de azúcar que tiene, entonces es mejor que consuma vegetales de hojas

verdes, papas nativas, brócoli, paltas y hongos. Si a usted le gustan las paltas, esta sería la mejor manera de obtener potasio, además de proveerle de una grasa de buena calidad.

CALCIO

Un estudio publicado en la *Revista Europea de Neurología* demuestra que la deficiencia de calcio provoca interrupciones en la fase REM. Una buena fuente de calcio que recomiendo son las algas marinas, el kale y las semillas de ajonjolí.

VITAMINA D

De acuerdo con la revista de medicina *Clínica del Sueño*, hay una correlación muy fuerte entre la deficiencia de vitamina D y el exceso de somnolencia en el día. Las fuentes de vitamina D en los alimentos son pocas; una de ellas son los hongos shiitake. Pero, como ya lo hemos señalado, la manera óptima de recibir vitamina D es a través de la exposición a la luz natural del día. Si por razones del clima no puede exponerse a la luz del sol, sería importante que tome un suplemento de vitamina D3.

OMEGA 3

Un estudio de la Universidad de Oxford relacionó los omega 3 con tener un buen sueño. Algunas fuentes de este omega son las semillas de calabaza, de chía, de linaza, el sachá inchi y las nueces.

PROBIÓTICOS

Los alimentos probióticos promueven la microbiota necesaria para una buena digestión, pero también guardan relación con

la producción de hormonas que desintoxican nuestro organismo mientras estamos durmiendo.

Los probióticos se encuentran principalmente en alimentos fermentados como el miso, la col alemana (*sauerkraut*), en los pepinillos y verduras encurtidas, en el yogurt, y de preferencia en la leche de cabra o en la "leche" vegetal.

Magnesio, un mineral poderoso¹

La función del magnesio en el cerebro contribuye extraordinariamente a la regeneración celular, fortalece el cerebro, restablece y conserva la juventud hasta edad avanzada. Tiene acción directa sobre el sistema nervioso central y contribuye a la relajación muscular, permitiendo una mejor predisposición al sueño. De hecho, a principios del siglo XX, el magnesio se usaba para el tratamiento de la ansiedad, la depresión y el trastorno del sueño, por ser un relajante natural sin efectos colaterales. El magnesio jamás creará dependencia; por el contrario, al dejarlo se pierde la protección.

Algunos episodios agudos del síndrome de fatiga crónica (SFC) y fibromialgia se hacen presentes a menudo por la exposición al estrés, ya sea emocional o físico, y contribuyen a los trastornos del sueño.

Cuando debido al estrés, ocurre una sobreproducción de adrenalina, esta situación lleva a una deficiencia de magnesio, lo cual se deriva en un declive del sistema de energía del cuerpo que depende del magnesio, causando el agotamiento de energía que lleva a la fatiga. La fatiga se reduce frecuentemente

¹ Tomado de mi libro *El magnífico magnesio, el mineral inteligente*.

con suplemento de magnesio. De hecho, un avance considerable ocurrió en la investigación sobre el síndrome de fatiga crónica (SFC) cuando se descubrió bajos niveles de magnesio en la mayoría de quienes lo sufrían. De los muchos sistemas de enzimas que requieren del magnesio, los más importantes son responsables de la producción y almacenamiento de energía.

El magnesio es un tranquilizante natural que mantiene el equilibrio energético en las neuronas y actúan sobre la transmisión nerviosa, manteniendo al sistema nervioso en perfecta salud.

El magnesio está presente en nuestro organismo en forma de oligoelementos. Fundamentalmente, los aportes alimentarios de dicho mineral proceden de la ingesta de cereales, legumbres en estado fresco, nueces, cacao y almendras.

Su presencia en el organismo actúa favorablemente en la regulación del sistema nervioso, actuando sobre la relajación muscular y la tensión nerviosa. También interviene a nivel de los procesos de defensa del organismo, el crecimiento y la inmunidad.

Las enfermedades relacionadas al estrés vinculadas a nuestra sociedad moderna están acompañadas frecuentemente por la deficiencia de magnesio. Desafortunadamente, la mayoría de las personas incumplen los requerimientos del magnesio en sus dietas. Esta es una verdad que necesitamos entender. Por esta razón, son tan importantes y urgentes los suplementos en las dietas actuales.

Si usted, como la mayoría de las personas que están sometidas a un tipo de presión continua que lo irrita regularmente, se fatiga fácilmente, y pierde la concentración, su presión arterial puede elevar los niveles de adrenalina. En estas condiciones de estrés físico y mental, el magnesio se libera de sus células sanguíneas y va al plasma sanguíneo, desde donde se excreta por la orina. En consecuencia, el estrés crónico que contribuye al trastorno del sueño disminuye el magnesio de su organismo. Mientras más estresado está, más deficiencia de magnesio tiene.

Mientras más bajo se encuentra el nivel de magnesio, tendrá mejor repuesta reactiva al estrés y será mayor el nivel de adrenalina ante las situaciones estresantes. Los niveles altos de adrenalina causan una pérdida del magnesio de las células. La ingesta de magnesio rompe con este círculo vicioso elevando los niveles de magnesio en la sangre y aumentando su resistencia.

La personalidad tiene un efecto evidente en el ciclo del estrés-magnesio. Un estudio realizado en París encontró que la disminución del magnesio inducido por el estrés fue más grande en las personas tipo A, competitivas, con tendencia a enfermedades del corazón que sus colegas menos competitivos.

La Dra. Bella Altura, fisióloga de la State University de New York, ha planteado que la pérdida de magnesio entre los individuos tipo A, es la principal razón del aumento del riesgo de ataques al corazón.

El efecto de un incremento súbito de magnesio tiene una respuesta energizante y calmante al mismo tiempo. El magnesio es necesario para quemar azúcar para la energía, y también calma la excitación de las células producidas por el estrés que induce la liberación del calcio. Si en la dieta existe deficiencia de magnesio, o si es inexistente un descanso entre los episodios de estrés, el magnesio que el cuerpo tiene almacenado va disminuyendo lentamente. La respuesta hormonal al estrés se desintegra.

La tensión muscular, los espasmos y los trastornos en el sueño son los síntomas más característicos de la eliminación de magnesio, seguido por palpitaciones, falta de aliento y molestias musculares. Además, son comunes los síntomas de irritabilidad, fatiga, problemas para conciliar el sueño e hipersensibilidad a los ruidos. La presencia de la migraña o dolor de cabeza tensional, dolor en el pecho inexplicable, sensaciones extrañas como hormigueo, el dolor abdominal, también son indicadores de la falta de magnesio.

El magnesio actúa como antidepresivo, ya que ayuda al cerebro en la elaboración de la serotonina, un neurotransmisor que provoca el sueño.

Se considera al magnesio como el mineral contra el estrés. Es un tranquilizante natural, que produce relajación de los músculos esqueléticos, así como una musculatura de los vasos sanguíneos y tracto gastrointestinal.

Los períodos prolongados de estrés pueden aumentar la excreción de magnesio, causando una depleción que desequilibra al organismo. Por esta razón, la toma de magnesio en personas con estrés y ansiedad deben ser continuas y en dosis mayores, para contrarrestar la pérdida transitoria que puede sensibilizar al corazón a anomalías eléctricas y espasmos vasculares que pudieran conducir a isquemia cardíaca.

Los riñones pueden excretar o conservar magnesio según las necesidades corporales. Los intestinos también pueden eliminar el exceso de magnesio a través de las evacuaciones.

En resumen, el magnesio actúa en muchas funciones metabólicas esenciales. Es importante en la producción y transferencia de energía, en la contracción y relajación muscular, en la conducción nerviosa, en la síntesis proteica y en muchas reacciones bioquímicas como cofactor enzimático.

Si las manifestaciones de trastorno del sueño que perjudican su salud y su rendimiento laboral persisten, tómeseles atención; existen soluciones y alternativas naturales. Es necesario comprender que el insomnio puede conducir a situaciones de peligro.

Casi la mitad de la población experimentará un problema de insomnio este año. Las mujeres tienen mayor probabilidad de sufrir este trastorno que los hombres. Los investigadores han descubierto que el insomnio es un factor de riesgo para otras enfermedades serias, incluyendo todos los problemas

cardíacos y depresión. A menudo aparece como un efecto secundario, pero es un problema diferente que causa agotamiento físico. Ahora sabemos que la deficiencia de magnesio está implicada en los trastornos del sueño y está comprobado que este mineral inteligente juega un papel esencial, no solo en la salud total del corazón sino en proveernos de un sueño de mejor calidad.

Las alteraciones de sueño, incluso las pequeñas, tienen efectos significativos sobre el humor de las personas. El insomnio persistente puede incluso ser responsable en el futuro, de una serie de desórdenes emocionales.

El insomnio aumenta la actividad de las hormonas y la actividad del cerebro ocasionando tensión y cambios en los patrones del sueño. El insomnio puede ser una señal de ansiedad y depresión.

Un estudio reciente ha demostrado que las personas con insomnio crónico poseen signos de actividad del sistema nervioso y cardíaco que ponen en peligro la vida. Los estudios muestran que, con la privación del sueño, el sistema simpático se activa provocando que los vasos sanguíneos se contraigan y la tensión arterial tienda a subir.

La privación de sueño afecta la regulación de la glucemia. Por ejemplo, si usted tiene un sueño muy pobre requerirá más insulina. Un nivel de insulina elevado y una pobre regulación de la glucemia son las causas principales del desarrollo de la enfermedad vascular, la cual puede conducir al problema cardíaco.

El insomnio se define como "incapacidad para dormirse o permanecer dormido el tiempo suficiente como para sentirse descansado, sobre todo cuando el problema se prolonga en el tiempo".

La mayoría de fármacos para dormir, usados durante largos períodos de tiempo, permanecen en el torrente sanguíneo, sin-

tiendo sus efectos al día siguiente y en algunos casos durante varios días, lo cual pone en peligro la actividad cerebral, afectando la memoria y el rendimiento en el centro de labores o en el hogar.

Según la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation), setenta millones de personas en Estados Unidos se ven afectados por un problema de sueño. Aproximadamente doce millones de americanos tienen el síndrome de piernas inquietas, que es un trastorno del sueño caracterizado por desagradables sensaciones de movimiento y hormigueo en las piernas, que provoca una necesidad de moverlas con el fin de aliviar los síntomas.

El magnesio produce un efecto calmante que facilita una posterior relajación y un mejor sueño. El magnesio es considerado el mineral "antiestrés" por excelencia.

Según el Dr. J. Durlach, presidente de la Sociedad Internacional para el Estudio del Magnesio, el reloj biológico y el estado del magnesio deben poseer un equilibrio, el cual regula la función de la glándula pineal. El Dr. Durlach manifiesta que los efectos sedantes psicolépticos de la oscuridad se amplifican gracias al magnesio. Probablemente, esto se debe a una fuerte relación entre la melatonina y el magnesio, y desde luego en relación a las cantidades de luz y oscuridad que afectan a la glándula pineal y su producción de melatonina.

En pocas palabras, a través de un baño caliente con cloruro o sulfato de magnesio (Sales de Epsom) antes de dormir entrará en una profunda relajación muy parecida a la que sentiría en algunos de los más famosos spas del mundo. Obtendrá un sueño mejor y de calidad, y el nivel de su salud se elevará. Ya en el Perú existe un Centro de Flotación con sulfato de magnesio. Muy saludable y ¡qué simple!

Ejercicios

El ejercicio es en definitiva una actividad fundamental para nuestra salud y bienestar. Es considerado una fuente de juventud y, por lo tanto, tiene íntima relación con un buen dormir. Por ejemplo, en los músculos hay una reserva de las hormonas antienvjecimiento que ayudan a proteger nuestro ADN de la oxidación. Los estudios demuestran que usted puede lucir y sentirse más joven si tiene músculos delgados y sin grasa.

¿Cómo se relaciona esto con el buen dormir? Cuando usted hace ejercicio, las fibras de los músculos se parten en partículas pequeñísimas. Cuando termina, realmente está peor que antes de hacerlos. Si le hacemos exámenes de sangre y de hormonas después de haber entrenado, encontraremos que sus hormonas de estrés están elevadas, su glucosa también y su cuerpo estará sufriendo de inflamación general. Aunque su cuerpo está en shock, una vez que tenga la oportunidad de nivelar sus indicadores, estará muy bien. Lo cierto es que para que ello suceda, será necesario dormir. En esta instancia, el cuerpo produce grandes cantidades de hormonas buenas y comienza todo un programa integral de reparación de tejidos que lo pondrá mejor cada vez que entrena. En otras palabras, usted expone su cuerpo a un estrés saludable cuando hace ejercicios, pero la magia y la recompensa solo se consigue si puede descansar y dormir adecuadamente.

Hacer ejercicios puede resultar una experiencia muy gratificante. Como ustedes saben, soy deportista y he tenido el honor de representar a mi país en competencias internacionales. Les puedo decir con convicción que el ejercicio es fundamental para la salud física y mental, incrementa la sensibilidad a la insulina, mejora las funciones hormonales que activan el metabolismo. Tan importante como hacer ejercicios es complementar esta práctica con un excelente sueño de calidad y cantidad. Esto lo aprendí del entrenador Peter Tegen, recientemente retirado

como jefe de entrenamiento de atletismo de la Universidad de Stanford, además de laborar en el mismo cargo durante treinta años para la Universidad de Wisconsin. Tuve el privilegio de tenerlo como entrenador, cuando representé a la selección nacional en atletismo, y él es un difusor de la importancia de los buenos nutrientes y del sueño para obtener resultados en nuevos récords y destacar en las competencias internacionales.

Voy a compartir algunos consejos para optimizar los resultados de su entrenamiento y coadyuvar al sueño de calidad, que es materia de este libro.

Entrenar por la mañana es ideal si usted quiere dormir bien por la noche. Si entrena a las 7 a. m., está comprobado que dormirá más largo y tendrá un ciclo de sueño profundo más que si entrenara al mediodía o en la noche. Un estudio realizado por la Universidad de Boone, North Carolina, determinó que las personas que entrenaron por la mañana lograron 75% más de tiempo de reparación en la fase de sueño profundo durante la noche. Esto es impresionante y lo deberá tener muy en cuenta si desea una vida larga con buena salud.

Una de las razones por la que hacer ejercicio de noche no es recomendable es que se eleva la temperatura corporal y toma de cinco a seis horas para que su temperatura llegue a los niveles normales. Como ya lo hemos explicado, su cuerpo necesita tener una temperatura baja para dormir. Si usted no puede entrenar por la mañana, puede hacerlo a mediodía o por la tarde. Por ejemplo, si entrena a las 5 p. m., seguramente alrededor de las 10 p. m. las hormonas del estrés —que se han producido por el ejercicio— ya deben haber amainado su sistema nervioso parasimpático, considerado el sistema de descanso y digestión, y la temperatura ya debe haber bajado lo suficiente para crear un ambiente interno óptimo para dormir. Hacer ejercicios es bueno, pero la hora de hacerlo es importante considerando nuestro reloj biológico. Este se rige por nuestra orquesta hormonal, que tiene sus tiempos definidos.

Recuerde siempre que hacer ejercicios, como parte de su vida diaria, no es solo para tener un cuerpo esbelto, sino para lograr un sueño de calidad. Un estudio publicado en la revista de la Clínica de Medicina del Sueño encontró que los pacientes con insomnio inicial mejoraron radicalmente en la calidad del sueño cuando incluyeron un régimen de ejercicios diarios. Este estudio del sueño utilizó un polisomnograma, que sirve para registrar las ondas del cerebro, el nivel de oxígeno en la sangre, las pulsaciones del corazón, la respiración, el movimiento de ojos y de piernas. Los pacientes lograron conciliar el sueño más rápido y no se despertaron durante la noche. Sin ningún fármaco de por medio, el estudio determinó que los resultados fueron casi inmediatos, pero que el mayor beneficio se logra después de dos semanas de rutinas diarias y consistentes de ejercicio.

A TOMAR EN CUENTA:

- ✓ El ejercicio regular mejora su sueño.
- ✓ La cantidad y la hora en que hace ejercicios son muy importantes.
- ✓ La mejor hora para hacerlos y mejorar su calidad de sueño será por lo menos seis horas antes de la hora de dormir.
- ✓ El ejercicio mejora su sueño, pues produce reacciones químicas en su cuerpo y cerebro.
- ✓ Para obtener buenos resultados, haga ejercicios moderados por lo menos treinta minutos, seis veces por semana. La intensidad del ejercicio es menos importante que la constancia y la rutina.
- ✓ Si por algún motivo usted no puede hacer ejercicios, trate de tomar un baño caliente o de tina dos horas antes de irse a dormir. Propiciar el cambio de temperatura puede igualar los beneficios de hacer ejercicio.

Horarios

Usted puede ampliar sus beneficios de dormir yendo a la cama a la hora más recomendable. Está comprobado que la mayor cantidad de secreciones de hormonas buenas para nuestro cuerpo se producen desde las 10 p. m. hasta las 2 a. m.

Si quiere obtener los beneficios que proporcionan las hormonas durante este período, ajuste su horario de dormir a estas horas. Las horas extras de sueño serán un bono adicional para su salud. Debemos tener muy en cuenta que somos parte de un sistema natural que rige nuestros ritmos. Cuando la luz natural desaparece por el lado de la ubicación en que nos encontramos en el planeta, es un mensaje del universo que nos dice que es tiempo de descansar y hacer que la reingeniería biológica de nuestros órganos y sistemas se ocupen de regenerarse y limpiarse.

Hay personas que me dicen que duermen ocho horas completas, pero en diferentes horarios. Preste atención a este punto, por favor, porque la raíz de síntomas de fatiga y enfermedades tiene mucha relación con los horarios. Por ejemplo, usted dirá que duerme lo suficiente porque va a la cama a las 1 a. m. y despierta a las 9 a. m., es decir, duerme ocho horas. Yo le pregunto, ¿cómo se siente al despertarse? Algunas personas incluso se quedan en la cama más horas porque dicen que necesitan descansar más. Lo que sucede es que usted, al irse a dormir tarde, está privando a su cuerpo del beneficio de hormonas en su pico más alto de producción, que solo se da cuando duerme entre las 10 p. m. y las 2 a. m. Según los especialistas, estas son las horas de sueño regenerativo, porque las dosis de producción son las que necesita su cuerpo para regenerarse y mantenerse joven.

Alrededor de las 10 p. m., el cuerpo experimenta una transformación, dado que se eleva la producción de melatonina y,

entonces, aumenta la energía metabólica interna para reparar, reforzar y rejuvenecer nuestro cuerpo. Las mayores producciones de hormonas antioxidantes se producen a esa hora para proteger y reparar el ADN y mejorar la función cerebral. Si usted duerme, permitirá que la magia se produzca. En cambio, si está despierto, la energía metabólica puede interpretarse como un segundo tiempo en sus actividades porque siente que tiene la energía para hacer cosas.

A veces sucede que alrededor de las 6 o 7 p. m. experimenta cansancio y no ve las horas de irse a la cama a dormir. Sin embargo, le dan las 10 p. m. y se siente totalmente alerta y con ganas de hacer mil cosas. Esto es porque usted está experimentando la secreción de hormonas que se producen para la función de reparación y de limpieza de radicales libres del organismo mientras duerme. Si usted utiliza esta energía, lo que sucederá es que cuando vaya a dormir, tendrá dificultades para hacerlo. Cuando se despierte en la mañana, se sentirá muy cansado y adormitado, incluso más que cuando se fue a dormir la noche anterior, pero esto es solo un bocado del daño que se está haciendo.

Si usted continúa estirando las horas para irse a dormir, o tiene un estilo de vida que lo hace ir a dormir tarde, está alterando su reloj hormonal. Lamentablemente, en el horizonte de su vida se vislumbran grandes problemas de salud. Existe evidencia científica que clasifica la privación del sueño como un carcinógeno de grupo 2A, la misma categoría de exposición al plomo o a la radiación ultravioleta. Puede sonar exagerado, pero es lo que la ciencia ha encontrado y se puede verificar en la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer.

Lo expresado antes tiene íntima relación con la melatonina, considerada la hormona anticáncer por excelencia. *The FASEB Journal*, la revista de la Federación de Sociedades de Biología Experimental, publicó una extensa investigación en la que se

demuestra que la melatonina tiene efectos antiestrógenos. Las drogas para combatir el cáncer a la mama tienen antiestrógenos sintéticos para evitar la proliferación de células cancerígenas.

Sin embargo, el cáncer no es el único tema que está ligado a la privación del sueño. Personas que laboran turnos de noche, especialmente hombres, tienen altos índices de diabetes porque se inhibe la producción de insulina y la diabetes tipo 2 se manifiesta. Es importante para mí hablar de este tema en los centros laborales que requieren turnos de noche porque, como he mencionado, lo he vivido como médico de hospital. Nuestros médicos, enfermeros, policías, bomberos, choferes laboran durante la noche para hacer un servicio a la sociedad, pero el costo es bastante alto. Por ejemplo, las enfermeras tienen un alto índice de cáncer a la mama. En general, las personas que laboran turnos de noche tienen índices altos de cáncer colorrectal, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Todas estas enfermedades tienen relación con la privación del sueño, y la lista continúa por el riesgo en síndromes metabólicos, exceso de grasa, triglicéridos altos, presión arterial alta, glucosa elevada. Para estas personas es muy importante establecer una estrategia que les permita equilibrar su salud: una nutrición sana, dormir utilizando algunas herramientas referidas al inicio de este capítulo, y hacer ejercicio para poder superar las alteraciones a las que se someten laborando de noche.

Sobrepeso y sueño

El sistema endocrino es el que produce hormonas como la melatonina, la oxitocina y el cortisol, que tienen una función muy importante para dormir. ¿Cuál es el impacto que tiene el cortisol en el sobrepeso? Después de consumir una comida, las per-

sonas obesas o con sobrepeso segregan niveles de cortisol de hasta 55%. Las personas con un peso saludable solo tienen un incremento del 5% de cortisol después de consumir una comida. Tener altos niveles de cortisol está asociado con niveles altos de glucosa en la sangre, baja sensibilidad a la insulina y niveles altos de inflamación general.

El cortisol es una hormona que no permite conciliar el sueño, se produce para mantenernos despiertos y es conocida como la hormona del estrés. Tener niveles altos de cortisol en su cuerpo definitivamente causará daño. De ahí la importancia de mantener un peso saludable.

Esta puede ser una de las razones por las que personas con sobrepeso u obesidad tienen problemas para dormir y afrontan un círculo vicioso de comer para compensar la falta de sueño. Si usted presta atención a eliminar esos kilos de más, con un buen programa de nutrición, ejercicio y dormir, su vida cambiará, eliminará la fatiga, el cansancio, la apnea, el insomnio y, en general, la falta de energía.

Hablemos un poco sobre los tratamientos para bajar de peso que están tan de moda. Si usted va a comenzar a contar calorías cuando come, como se hace con las famosas dietas, lo que va a lograr es disminuir su masa muscular y eso es desfavorable para su salud en general. Los músculos pueden convertirse en una máquina de eliminar la grasa del cuerpo, y si usted los deprime o los debilita, logrará el efecto contrario a largo plazo, es decir, tener siempre sobrepeso. Lo que hay que hacer es eliminar la grasa almacenada y conservar el músculo, y esto solo se consigue con un balance saludable de hormonas.

Tendrá que invitar a su cuerpo a que —por energía— segregue hormonas que usan grasa estancada en su cuerpo interiormente, así de simple. ¿Cómo podemos hacer que esto suceda? Lo primero que tiene que identificar es si usted está acumulando grasa o si la está quemando. Si está activando

hormonas que almacenan grasa todo el tiempo, entonces lo que tiene que hacer es cambiar de juego. La hormona que guarda grasa es la insulina, hormona a la que solo se asocia con la diabetes; sin embargo, es una de las hormonas más importantes para su sobrevivencia y también lo puede hacer subir de peso si ignora cómo apagarla.

Lo más importante que debemos saber es que lo que hace reaccionar a la insulina son los carbohidratos: todos los almidones como el pan, pastas, papas, productos de pastelería con azúcares refinados y bebidas azucaradas. Tan pronto usted consume estos productos, su insulina comienza a dominar la escena y se produce en grandes cantidades. Cambie su alimentación a una que tenga proteína, grasas buenas y bajas en carbohidratos, o que solo sean integrales. Las dietas en general tratan de eliminar los carbohidratos, pero realmente de lo que se trata es de tener una mejor dieta que incluya los tres macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas). Cuando se trata de carbohidratos, que sean enteros y las grasas de calidad, evitando las grasas saturadas.

Los nutrientes que consumimos, principalmente las grasas, van a determinar las funciones de nuestro cerebro, del sistema nervioso y del sistema endocrino. Nuestro cuerpo necesita de grasas de buena calidad porque su estructura es de grasas. El cerebro tiene grasa, las membranas de los nervios tienen grasas, las proteínas y los carbohidratos necesitan de grasas saludables para hacer sus funciones en nuestro organismo. Y para hablar de bajar de peso, si usted come grasas buenas hará que su páncreas produzca glucagón en lugar de insulina. El desencadenante del glucagón es que eliminará las grasas acumuladas del cuerpo convirtiéndola en energía, y es aquí cuando se pierde peso saludablemente.

Tan importante es hablar de macronutrientes como de micronutrientes, porque una deficiencia de vitaminas, minerales, enzimas o fitonutrientes puede desencadenar un estado

de vulnerabilidad que nos haga proclives a contraer una enfermedad. Por ejemplo, el magnesio es un mineral esencial para un buen funcionamiento hormonal y la deficiencia de este puede llevarnos a sobrealimentarnos. Entonces, llegamos a la conclusión de que tener sobrepeso u obesidad nos lleva a desórdenes del sueño, lo que —a su vez— es un eslabón en un círculo vicioso que es preciso detectar y empezar a desactivar con conocimiento y buena información.

Ahora, veamos la otra cara de la moneda: tener desórdenes del sueño propicia la obesidad. Un estudio de la Universidad de Stanford mostró que cuando las personas se privan de dormir, disminuyen radicalmente los niveles de leptina en sus sistemas. La leptina es la hormona de la saciedad, regula nuestro apetito. Cuando está mental o físicamente cansado, su cerebro le pide calorías extras para seguir funcionando y mantener su nivel basal. Su cerebro sabe que estas calorías se asimilan más rápido y se encuentran en las comidas clasificadas como chatarra, como las papitas fritas, pan, galletas, helados, etc. Varios estudios prueban que cuando hay falta de sueño, el cerebro funciona más a un nivel primitivo. En imágenes de escáner se comprueba que la actividad se concentra en la amígdala, un área asociada con la motivación a comer. La amígdala es la parte del cerebro que se activa en situaciones de sobrevivencia, es emocional; por eso, cuando usted está cansado y con hambre, tomará las decisiones menos saludables sobre lo que quiere comer.

Algunos estudiosos llaman a la privación del sueño "la ruta de la realeza a la obesidad", debido a que la privación del sueño conduce a la obesidad segura porque disminuye la sensibilidad a la insulina, interrumpe los ciclos hormonales y altera las funciones cerebrales. En conclusión, el sueño es importante si se quiere bajar de peso.

LA RELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y LA DIABETES MELLITUS TIPO 2

Se sostiene que la falta de sueño parcial crónica a causa de las limitaciones en la hora de acostarse y síntomas durante el sueño constituye una característica creciente en la sociedad moderna. Las reducciones del sueño están adquiriendo una prevalencia creciente en la sociedad moderna y no puede descartarse que esta conducta haya contribuido a producir la actual epidemia de diabetes tipo 2. La reducción y/o calidad del sueño puede afectar negativamente la regulación de la glucosa y aumentar el riesgo de diabetes mellitus tipo 2.

Asimismo, manifiestan los autores que individuos con problemas para mantener un sueño de larga duración por perturbaciones están expuestos a padecer este tipo de diabetes. Un sueño de corta duración o de mala calidad puede ser desencadenante de problemas de diabetes en las personas que lo padecen.

En la Universidad de Chicago evaluaron el control de la glucemia mediante la concentración de la hemoglobina A_{1c}. Se observó que, con restricción del sueño, los niveles de glucosa matinales eran más altas y las concentraciones de insulina más bajas que cuando se tiene un sueño más extenso. Se encontró una notable reducción de la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina con un tiempo de permanencia en la cama de cinco horas, en comparación con un tiempo de permanencia en la cama de ocho horas. Esto sugiere que la restricción del sueño tiene efectos adversos sobre el metabolismo de la glucosa.

En este sentido, un sueño breve o de mala calidad puede aumentar el riesgo de aparición de una diabetes tipo 2. Un estado diabético puede generar una reducción de la duración del sueño o un deterioro de la calidad de este. El dolor neuro-

pático y la nicturia (orinar durante la noche de manera constante) pueden ser dos posibles causas de la reducción de la calidad del sueño.

Se reporta trastorno de la respiración relacionado con el sueño (TRRS) sobre la sensibilidad de la insulina y el riesgo de síndrome metabólico. Estudios realizados en Suecia han indicado la prevalencia de apnea obstructiva grave, durante el sueño en varones con diabetes tipo 2, más del doble de la observada en individuos normoglucémicos (niveles normales de glucosa en la sangre). Por ello, la alteración del sueño y el riesgo de diabetes tienen vínculos, habiendo una posible asociación entre la menor duración o calidad del sueño y la gravedad de un estado diabético ya existente.

Se han realizado varios estudios epidemiológicos en los que se ha examinado la asociación entre el sueño y la diabetes habiéndose obtenido como resultados:

- ✓ Aumento del riesgo de diabetes incidente asociada a duraciones del sueño de seis horas, o menos en comparación con siete u ocho horas.
- ✓ Diabetes incidente asociada a una frecuencia elevada de dificultad para conciliar el sueño.
- ✓ Aumento del riesgo de diabetes incidente en varones que referían dificultades para conciliar el sueño.
- ✓ Aumento del riesgo de diabetes incidente en los varones que referían dificultades para mantener el sueño de cinco horas o menos.
- ✓ La duración del sueño de seis horas/noche asociadas a un riesgo doble de aparición de diabetes.
- ✓ Los varones con diabetes mellitus, en mayor proporción, refirieron dificultades para mantener el sueño.

- ✓ Las dificultades para el mantenimiento del sueño, para su conciliación y somnolencia diurna excesiva, fueron más frecuentes en los pacientes diabéticos.
- ✓ La gravedad de la diabetes tipo 2 fue asociada a un aumento de la fragmentación del sueño.
- ✓ Se reporta que la falta de sueño disminuye la capacidad inmunológica humana, lo que provoca una importante pérdida de defensas frente a la mayoría de enfermedades. Una serie de procesos suceden durante el descanso nocturno, restaurando y preparando el cuerpo y la mente para una nueva jornada, los músculos se recuperan de las tensiones del día, el cerebro archiva y consolida la memoria, mejora el humor, la piel se regenera y se vacían los lacrimales. Por lo que dormir nos hace sentir bien.

Dormir solo o con la pareja

A qué hora dormir, cómo dormir, los rituales y la higiene del sueño son decisiones que implican a su pareja.

En la antigüedad, los miembros de la familia dormían juntos. Al no haber electricidad, había temor de que algo pudiera suceder a los más vulnerables en la oscuridad total y eso tenía mucho sentido. Con la modernidad, los hijos pasaron a dormir separados de los padres. En algún sector de la población, los hijos duermen junto a sus padres porque las limitaciones económicas los obligan a vivir en espacios muy reducidos. Aunque hay casos excepcionales, como la actriz Angelina Jolie que mandó a hacer una cama gigante para dormir con todos sus hijos. La verdad, son decisiones que se deben tomar en conjunto; la realidad es variable y nada es rígido. Sin embargo, me

parece importante referir algunos estudios realizados al respecto que nos pueden ayudar a tomar algunas decisiones.

Tiene sentido que las personas duerman mejor solas, especialmente si se tiene una pareja que se despierta frecuentemente para ir al baño, o ronca, o se mueve mucho para dormir, o tiene un resfrío o tos, etc. Hay varias razones que pueden afectar el sueño de la pareja y, definitivamente, hay diferencias en cómo duermen las mujeres y los hombres separadamente y cómo lo hacen cuando están juntos.

Un estudio de la Universidad de Viena demostró que las mujeres se despiertan frecuentemente cuando duermen con su pareja, mientras que los hombres duermen igual estando solos o acompañados. Cuando fueron preguntados sobre la calidad de su sueño, los hombres dijeron que durmieron mejor con su pareja, mientras que las mujeres dijeron que solo durmieron mejor las noches en que tuvieron sexo. La conexión sueño y pareja es complicada, como lo es todo en este tipo de relaciones. A pesar de que se sabe que es mejor dormir separados, la mayoría de las parejas son renuentes a dormir en camas separadas. Hay una predisposición, quizás errónea, a creer que, si se duerme por separado, hay problemas en la relación.

Este tema puede ser particularmente difícil de tratar: si hay problemas para dormir bien, definitivamente se va a reflejar en la actividad sexual, pero también se ha comprobado que el dormir juntos mejora la relación de la pareja. Un grupo de investigadores de la Universidad de Hertfordshire en el Reino Unido estudió las posiciones de las parejas al dormir. Las conclusiones fueron que el 94% de las parejas que se tocaron mientras dormían tenían una relación muy feliz. De las que no se tocaron mientras dormían, el 68% informó tener una relación feliz, mientras que las que durmieron muy separadas informaron tener problemas en su relación. Es difícil determinar qué es lo más indicado y dar una recomendación al respecto. Si, en

algunos casos, dormir con la pareja y despertarse varias veces durante la noche va a afectar no solo su relación sino su vida, entonces tiene sentido la separación física a la hora de dormir.

El *Wall Street Journal* de Nueva York publicó recientemente un artículo de Elizabeth Bernstein en el que informaba que las parejas que tienen diferentes horarios y van a la cama a diferentes horas tienen más conflictos, pasan menos tiempo juntas en actividades comunes, se comunican menos y tienen menos relaciones sexuales que las parejas que van a la cama en el mismo horario.

Considero, desde un punto de vista personal, que la clave de este asunto es la comunicación. Si usted y su pareja deciden dormir separados, deben conversarlo sin herir susceptibilidades y por la razón correcta. Como médico pienso que debe primar su bienestar: si usted logra dormir bien, se sentirá bien y por lo tanto manejará mejor su relación de pareja. Si usted quiere dormir con su pareja, pero ello significa privarlo de sueño, es un tema que tiene que evaluar porque lo hará sentir mal física y mentalmente. Como experiencia personal, puedo decirles que dormir en camas separadas tiene sus beneficios y, por supuesto, siempre habrá oportunidad para compartir espacios de amor y cariño con su pareja cuando ambos lo decidan. Y si deciden dormir juntos lo ideal es invertir en una cama grande, incluso cada uno con su propia manta, tanto para los padres como para los hijos.

Despertar mágico

Ahora que usted ha llegado a esta parte del libro, sabemos que tendrá especial cuidado en monitorear su sueño nocturno y los resultados serán muy buenos. Llegados a este punto, que-

remos hablar de lo maravilloso que es levantarse descansado, renovado, y con alegría para afrontar un nuevo día.

Tan importante como establecer una rutina del sueño es tener una rutina por las mañanas que le permita vivir el día lleno de energía y optimismo. Si usted ha tenido un sueño de calidad, acostándose temprano, le aseguro que se levantará más temprano, por lo menos una hora antes de lo que acostumbraba hacerlo. Esa hora adicional de la mañana representa un cambio fundamental en su día. Una rutina de la mañana le dará confianza y energía porque se dedicará a usted y creará una mejor versión de sí mismo.

Los cuatro pilares para un despertar maravilloso son:

- ✓ Rituales/higiene para dormir.
- ✓ Buena calidad de sueño.
- ✓ Levantarse con buen humor.
- ✓ Crear una mañana mágica.

La vida no termina cuando uno se va a dormir: sigue ahí con los retos de cada amanecer. Si usted no ha dormido bien la noche anterior, se levantará de muy mal humor. Si comió o bebió demasiado en la noche, su sueño se verá afectado y al día siguiente no se sentirá al 100% de su capacidad.

Para establecer una rutina de éxito en las mañanas, deberá contestarse las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuánto tiempo le dedicará a sus mañanas mágicas?
- ✓ ¿Qué área de su vida le gustaría mejorar?
- ✓ ¿Qué actividades le gustaría hacer?

Sea cual fuere su interés o el tiempo que le dedique, hay tres aspectos que deberá nutrir en las mañanas: el físico, el mental/espiritual y el de su familia. Aquí unas ideas de actividades que usted puede considerar en su mañana mágica, que le proporcionará un día exitoso.

Para mantener el cuerpo y la salud:

- ✓ Ejercicios.
- ✓ Caminar o pasear al perro.
- ✓ Correr.
- ✓ Andar en bicicleta.
- ✓ Hacer yoga y estiramientos.
- ✓ Hacer ejercicios de respiración.
- ✓ Bailar.
- ✓ Sonreír frente al espejo por treinta segundos.
- ✓ Darse un baño con agua fría con fricción.
- ✓ Tomar un vaso de agua tibia con limón al levantarse.
- ✓ Hacerse un batido saludable.

Para la mente y el espíritu:

- ✓ Meditación.
- ✓ Oración.
- ✓ Silencio.
- ✓ Escribir su agenda.
- ✓ Realizar lecturas inspiradoras.
- ✓ Visualizar su día perfecto.
- ✓ Afirmaciones.
- ✓ Escribir cosas que agradecer.
- ✓ Observar el amanecer.
- ✓ Escuchar buena música.

Para usted y su familia:

- ✓ Desayunar ligero en familia.
- ✓ Decir "te amo" a alguien.
- ✓ Mandar un mensaje positivo a un familiar o amigo.
- ✓ Abrazar a un ser querido.
- ✓ Besar a su pareja.
- ✓ Oír buena música juntos.
- ✓ Compartir la agenda diaria.
- ✓ Si vive solo, llamar a un familiar o amigo.

Con estas sugerencias en estos tres aspectos de su vida, cree un plan para cumplir la rutina de su mañana mágica. Escoja lo que usted prefiera y ajústelo a esa hora adicional que ha ganado al día. Al comienzo le costará habituarse, pero la perseverancia es la clave para lograr ese amanecer mágico que lo impulse a

cumplir sus propósitos y lo mantenga con buen humor y positividad frente a la vida.

El resto depende de usted y todo comienza tomando la decisión correcta. Algo especial sucede cuando una persona toma una decisión. Es el punto de inicio para el éxito. Usted sabe desde su corazón que es capaz de hacer cosas maravillosas, tiene el poder de hacer más, de ser más, y de tener más en su vida... más ser. ¡Ahora es la oportunidad de hacerlo y que suceda!

CAPÍTULO VI



LA SIESTA, EL SUEÑO SOLAR, EL YOGA LATINO

Si es bueno vivir, todavía es mejor soñar, y lo mejor de todo, despertar.

ANTONIO MACHADO

Tomemos una siesta

¿Quiere una vida con salud, felicidad y productividad? Tome una siesta diaria y la vida realmente le cambiará. Quien haya asistido a una de mis conferencias o clases o haya sido mi paciente me ha escuchado hablar sobre la importancia de la siesta. La practico todos los días de mi vida, cuando el sol está en su resplandor más intenso, por eso la llamo "el sueño solar". Soy un creyente de la importancia de que todos hagan una siesta, desde los más pequeños hasta los que peinan canas, desde el campesino hasta el presidente de la república. Todos, sin excepción, deben hacer siesta. Es gratuita, saludable en todo aspecto y con el efecto secundario de brindar energía para seguir con sus actividades. Una pequeña siesta, un descanso en su mediodía de actividades puede tener un impacto poderoso en su salud, su familia y la sociedad en general. Aquí algunas razones:

a Lo pone más alerta: Estar alerta es lo más determinante para hacer las cosas bien. Estudios de la NASA han demostrado que, con una siesta corta, se incrementan los reflejos y el estado de alerta en un ciento por ciento. Incluso en personas que duermen bien por la noche.

b Mejora su desempeño: Todos necesitamos utilizar el cerebro y el cuerpo para desempeñarnos en cualquier actividad, sea esta intelectual o física. El hacer una siesta mejora su desempeño, coordinación y motricidad. Un estudio de la Universidad de Harvard demostró que las personas que hacen siesta aprenden más rápido a operar una máquina o un dispositivo tecnológico.

c Comete menos errores: Cometer errores cuesta tiempo, dinero, energía y, en casos extremos, hasta la vida. Está comprobado que las personas que hacen siesta son más eficientes y cometen un mínimo de errores permitidos en cualquier actividad.

d Toma buenas decisiones: Todos los días, a cada momento, tomamos decisiones, desde las más simples hasta las que determinan el curso de nuestras vidas. Los pilotos de aviones requieren de una alta precisión para volar y aterrizar las aeronaves, y toman una serie de decisiones en escasos segundos. Como política laboral, los pilotos toman una siesta porque al realizarlas las aerolíneas han comprobado que el margen de error en las decisiones es mínimo.

e Mejora su percepción: Nuestros sentidos son necesarios para desempeñar nuestras habilidades y ponerlas en práctica en nuestras actividades. Lo que vemos, olemos, escuchamos; incluso nuestro gusto y tacto, son necesarios para manejar, caminar, leer, apreciar la música, etc. Nuestros sentidos se saturan o disminuyen sus funciones por el alto nivel de distracción e información sensorial a la que estamos sometidos durante el día. Las investigaciones

demuestran que una siesta es muy beneficiosa para recuperar nuestra percepción sensorial y descontaminarla.

f Disminuye los accidentes: Muchos de los accidentes de carreteras o en centro laborales son causados por fatiga y cansancio. En las empresas que permiten que sus empleados tomen una siesta después del almuerzo han logrado minimizar los costos por accidentes y errores en la producción. Esto está ampliamente documentado y comprobado.

g Lo mantiene joven: Nada envejece más que el cansancio y la fatiga. Haciendo una siesta diaria, su piel lucirá más radiante y se le verá más joven. Tomar una siesta le dará belleza.

h Mejora su vida sexual: Cuando hay privación de sueño, hay una baja en su vida sexual. Tomando siestas se puede revertir este efecto en su desempeño sexual.

i Perderá peso: Como ya lo hemos visto anteriormente, cuando las personas se privan de dormir, tienden a comer más para compensar la falta de energía. Hacer una siesta puede aminorar este efecto e incluso mejorar las funciones de su sistema endocrino.

j Reduce el riesgo de ataque al corazón o infarto cerebral: Los estudios demuestran que la fatiga contribuye a la hipertensión, ataque al corazón o infarto, arritmias y otros desórdenes cardiovasculares. Si usted toma siesta, estará disminuyendo las probabilidades y el riesgo de estas enfermedades. Además, tendrá una vida más saludable y larga.

k Reduce su riesgo de diabetes: La privación de dormir aumenta los niveles de insulina y cortisol que, a su vez, incrementan los riesgos de diabetes tipo 2. Haciendo una siesta después de almorzar hará que la glucosa se procese mejor y evitará la diabetes.

l Mejora la estamina: Sea usted un maratonista o no, una siesta planificada después del almuerzo evitará que usted colapse antes de que el día acabe. Los estudios han demostrado que una siesta permite que usted se mantenga alerta y listo para la segunda parte del día como si fuera un nuevo amanecer. Entonces, si necesita de energía para terminar sus labores o para disfrutar de su familia después de un largo día, asegúrese de tomar una siesta antes.

m Mantiene el buen humor: Mientras que la falta de sueño causa irritabilidad, depresión y cólera, una buena siesta hará que su cerebro produzca serotonina y revierta esos efectos negativos en su estado emocional. Se sentirá con más ánimo y buen humor.

n Mejora la creatividad: Los grandes artistas en la historia son famosos por tomar siestas. Una siesta permite al cerebro crear, producir ideas nuevas y vincularlas con otras.

o Reduce el estrés: El estrés y la ansiedad son el resultado de la producción excesiva de cortisol de las glándulas suprarrenales. El antídoto es la hormona de crecimiento que se produce cuando se duerme. Una siesta le reducirá el estrés y la ansiedad, y lo convertirá en una persona más serena.

p Ayuda a la memoria: La consolidación de la memoria solo se realiza cuando estamos durmiendo. Una lengua nueva o la

tabla de multiplicar puede ser retenida mejor añadiendo una siesta corta entre los períodos de aprendizaje. Por eso es tan importante que en las escuelas permitan que los estudiantes tomen siestas.

q Reduce adicciones: La privación de dormir está asociada a las adicciones, ya sea comida, cafeína, alcohol, cigarrillo o drogas. Generalmente las personas que consumen un estimulante es porque se sienten exhaustas. Un estudio en Dinamarca determinó que las personas que hacen siestas se alejan de los estimulantes y adicciones naturalmente porque se sienten en mejor condición física y mental.

r Alivia migrañas, úlceras y otros problemas que tienen componentes emocionales: De una u otra manera, el cortisol está asociado con estas anomalías. La siesta puede manejar mejor los niveles de cortisol con la hormona del crecimiento segregada al momento de dormir. Tomar la siesta está dentro del protocolo médico para tratar estas condiciones.

s Mejora la calidad del sueño nocturno: Puede sonar contradictorio y ha sido tema de debate durante largos años, pero la verdad es que dormir una siesta mejora la calidad del sueño por la noche. Recuerden que cuando uno está muy fatigado, con exceso de cansancio, resulta muchas veces difícil conciliar el sueño. Por ello, la medicina del sueño encuentra muy beneficioso que el paciente con desórdenes de sueño tenga como rutina una siesta durante el día.

t Se siente bien: ¡Y finalmente, podemos decir que después de hacer una siesta, uno se siente fantásticamente bien!

La siesta perfecta

Todos los humanos estamos biológicamente programados para hacer la siesta; sin embargo, la demanda del mundo moderno nos ha llevado a olvidarla. ¿Recuerdan ustedes que hasta hace unas décadas todos los centros laborales y los colegios tenían horarios partidos, es decir, un turno por la mañana y un turno por la tarde? Las familias almorzaban juntas y luego del almuerzo tenían tiempo para una siesta. Los tiempos han cambiado y los horarios son corridos y extendidos (algunos turnos son de doce horas). Creo que la privación de sueño y descanso es causa de muchas enfermedades.

Muchas personas me abordan y me comentan que sus horarios no les permiten hacer siesta. Sabemos que a veces no hay las condiciones, pero por experiencia propia y práctica diaria les comento que yo tomo la siesta donde esté. Si estoy manejando, me estaciono, me quito los zapatos, me cubro los ojos y a dormir la siesta. Cuando me despierto, me siento con ganas de hacer muchas cosas, con la misma energía de la mañana para seguir con mis actividades. Todas las personas que laboran fuera de casa tienen un horario de almuerzo. Si ese es su caso, almuerce ligero y haga la siesta. Puede hacerla sentado, solo tiene que cubrirse los ojos para propiciar con la oscuridad las hormonas que lo harán sentirse bien y recargado de energía. Hay personas que pueden dormir en cualquier sitio, en el ómnibus, esperando ser atendidos, etc., pero si ese no es su caso y usted es de las personas a las que les cuesta hacer siesta si no está en casa, cree las condiciones para hacerlo. Por ejemplo, puede tener una almohada pequeña en su centro laboral. Poner su cabeza en la almohada lo hará asociarla con el descanso. Y recuerde su tapaojo.

Si está en casa, cierre las cortinas, apague los celulares, póngase ropa cómoda, cubra sus ojos y haga la siesta. Su cuerpo y

su mente se lo agradecerán. Sobre la hora más indicada, su propia biología le avisará cuando sea el momento perfecto para hacer una siesta. Es la hora en que sentimos que baja nuestra energía y que tenemos ganas de descansar unos minutos, generalmente entre la una y las tres de la tarde, o después de almorzar. Es la hora en la que el sol está en todo su esplendor y la temperatura es más alta. Si por alguna razón ese horario no le conviene, puede adaptarlo a sus actividades. Por ejemplo, hay personas que laboran y por la tarde/noche dictan clases. A ellas quizás les convendría más una siesta cuando hacen el cambio de actividades. Lo importante es que dé oportunidad a su cuerpo y mente de hacer la labor de limpieza y regeneración que necesita para recargarse y seguir adelante.

A las personas que tienen dificultad para hacer la siesta, les recomiendo realizar ejercicios isométricos que contribuyen a la relajación: se trata de poner en tensión y relajar los músculos por grupos, comenzando por las extremidades inferiores y terminando en los músculos de la cara. La rutina toma unos quince minutos las primeras veces; luego, con la práctica diaria, puede ser de diez minutos. Puede hacerla sentado o echado. Use siempre la respiración durante cada ejercicio, como la meditación de la respiración. La diferencia es que con cada inhalación usted contraerá los músculos y con cada exhalación soltará la tensión.

A medida que usted haga una siesta todos los días, descubrirá que requerirá menos tiempo para dormirse. Es cuestión de que habitúe su cuerpo a esta práctica de descanso. No se desanime si le resulta difícil dormirse, algunos cambios en la rutina toman tiempo. Si aprende a escuchar a su cuerpo, verá que responderá positivamente a este descanso reparador. Recuerde que cada persona es diferente. Hay que encontrar la manera que nos acomode mejor de forma natural. Después de haber logrado un hábito, los resultados se verán y se sentirán, eso es lo ideal.

Cambiando pensamientos negativos sobre la siesta

Hay algunos pensamientos e ideas que inhiben nuestra siesta reparadora. Si algunas de estas ideas negativas rondan su pensamiento, quiero darles unas recomendaciones.

SI HAGO SIESTA SOY UNA PERSONA FLOJA

Las personas que han cambiado la historia, la ciencia, líderes y estrellas de cine, han utilizado la siesta como una rutina y una forma de sacarle provecho a los días. Como lo demuestran ahora las imágenes de nuestro cerebro que se pueden tomar con la tecnología médica, su cerebro sigue funcionando, aunque su cuerpo descansa. Es hora de cambiar esta lamentable frase por esta afirmación positiva: "Hacer una siesta me hace más productivo".

ESTOY MUY OCUPADO PARA TOMAR SIESTAS

Si usted observa un lugar de servicio alrededor de las tres de la tarde, o si labora en una oficina, fábrica, etc., se dará cuenta de que las personas están más lentas y tienen cara de cansadas. Winston Churchill fue un practicante acérrimo de la siesta diaria y decía: "No crean que harán menos si toman una siesta a mediodía, ustedes harán mucho más. Tendrán dos días en uno... Bueno, por lo menos uno completo y otro mediodía". Las investigaciones sobre los beneficios de la siesta prueban que Churchill estaba en lo correcto. Reemplace esta idea con la siguiente: "Estoy tan ocupado que necesito una siesta".

¿HE HECHO LO SUFICIENTE PARA MEREERME UNA SIESTA?

¿Usted acaso piensa que merece comer o merece respirar? Ninguna función natural, y la siesta es una función biológica necesaria que su organismo le pide, tiene que merecerse para hacerla, simplemente hay que hacerla para nuestro bienestar. Pare de engañarse. A partir de ahora usted se dirá a sí mismo: "Estoy ejerciendo mi derecho natural a hacer la siesta".

¿SIESTA DE VEINTE MINUTOS? ¡PIERDO MI TIEMPO!

Usted puede conseguir beneficios increíbles hasta en una siesta de cinco minutos. La siesta de menos de veinte minutos mejora la vigilia, la concentración, incrementa la estamina y baja el estrés. En investigaciones médicas que se han realizado a personas que toman siesta después del almuerzo, se ha comprobado que están más alertas y tienen un mejor desempeño en sus actividades por la tarde. Reemplace esta idea equivocada con este pensamiento: "Con una siesta de veinte minutos o menos, mejoro mi desempeño para el resto del día".

Adoptando estas nuevas ideas, podemos mejorar nuestra actitud frente a la siesta, que requiere de una relajación mental y física. El truco está en dejarse llevar por lo que su cuerpo le pide a mediodía. La siesta, como el sueño, es sagrada y tiene efectos realmente extraordinarios: nos ayuda a afrontar el resto del día con más seguridad, pues la reparación celular se refleja en un mejor desempeño de nuestras actividades y una mejor forma de pensar.

Los bebés y los niños no tienen ideas preconcebidas sobre la siesta y duermen a la hora que la requieren. Si usted tiene problemas para hacer la siesta por su programación mental, le recomiendo hacer el siguiente ejercicio.

Trate de acomodarse ya sea echado o sentado hacia atrás. Cierre los ojos. Si se siente incómodo al cerrarlos, lo dejaremos para el final. Comience a respirar lenta y hondamente; trate de concentrarse en su respiración por cinco segundos cuando inhala y por cinco segundos cuando exhala. Empiece haciendo este ejercicio por cinco minutos diarios, luego añada cinco minutos la siguiente semana. No piense en que si se dormirá o no, simplemente relájese y respire. Piense en las frases que hemos referido anteriormente y use una que se ajuste a desbloquear mentalmente su derecho a hacer siesta. Esa frase será su mantra, la repetirá cuantas veces pueda. Disfrute de este ejercicio y analice si al terminarlo se siente más relajado y mejor que cuando comenzó. La idea es comenzar a programarlo con una asociación positiva sobre la siesta y eliminar la idea negativa. Después de algunos días, le aseguro que se dormirá sin darse cuenta. Cuando llegue a este nivel, acuérdesse de taparse los ojos (le hará creer a su cerebro que es de noche) para que su siesta sea más beneficiosa. ¡La siesta es un segundo amanecer!

La nueva siesta (*power nap*)

La siesta poderosa, o *power nap*, es una denominación creada por los investigadores del sueño para transmitir al mundo moderno lo poderoso que es para nuestro organismo que se haga por lo menos una siesta corta. Es una gran idea porque ha permitido que muchas empresas otorguen este beneficio de la siesta poderosa a sus empleados, por los buenos resultados en productividad y eficiencia.

En realidad, es una respuesta sabia a las condiciones físicas, psicológicas y sociales que demanda la vida moderna. Por ejemplo, en los grandes laboratorios, los técnicos y científicos tienen

que hacer siesta porque han comprobado que existe un margen de error menor cuando la hacen; esto me lo ha reafirmado un amigo empresario, me dijo que en su corporación los errores fueron siempre por la tarde. En general, las empresas que la han adoptado como parte de su política empresarial, tienen un espacio diseñado especialmente para ello, proveen de instrucciones específicas para dormir e incluso hacen recomendaciones de qué sustancias deben evitar para lograr una buena siesta.

Es nuestra siesta de toda la vida, bautizada con un nuevo nombre, para introducirla a las nuevas generaciones que están más focalizadas en la productividad y la eficiencia que en la salud. Ver que grandes corporaciones y transnacionales de todo el mundo en Asia, Estados Unidos y Europa tienen como beneficio para sus colaboradores que practiquen en el centro laboral una siesta durante el día es un avance extraordinario que aplaudimos y nos llena de alegría difundirlo.

Aquí las reglas corporativas de la siesta poderosa:

- *Dormir por 20 minutos:* Se llega a la fase 2 de sueño profundo o la fase no-REM, que permite beneficios regenerativos. Aunque ligera, esta siesta es suficiente para llenarse de energía y limpiar la mente.
- *Hacer la siesta de manera eficiente:* Se debe tratar de dormir la siesta tan pronto el horario lo indique o permita. Para ello se han creado ambientes oscuros, con temperaturas ligeramente más bajas, sin distracciones de ruidos, sin celulares ni tecnología, con tapaojo o máscara de dormir. En algunas oficinas, hay un aviso en la puerta de no molestar.
- *Después del almuerzo es la hora normal para hacer la siesta:* Aunque algunas empresas prefieren una o dos horas después del almuerzo, debido a que la glucosa se

encuentra en su nivel más bajo a esa hora de la tarde. En lugar de tomar una taza de café, la idea es utilizar la siesta como una actividad para llenarse de energía.

- *Regresar a la acción:* Después de los veinte minutos de siesta, ni un minuto más, porque se controla por reloj, se retoman las actividades. En algunos lugares permiten cinco minutos de caminata exterior para tomar un poco de luz solar si el clima lo permite; de lo contrario, se puede hacer estiramientos o saltar en el lugar varias veces para activar la energía. Luego, a lavarse la cara y comenzar un "nuevo día".

Siesta para todas las edades

La edad es un componente importante. Cualquier tiempo que usted utilice para descansar durante el mediodía o media tarde le ayudará a reducir la fatiga y a conseguir los beneficios que ya hemos referido. Es cierto que la siesta se va modificando a través del curso de nuestra vida o por determinadas actividades y situaciones. Miremos el espectro general para determinar lo que la vida nos demanda en cuanto a la siesta.

INFANTES

Los infantes son máquinas de dormir. Duermen de dieciséis a dieciocho horas diarias en su primer mes de vida. Dos categorías de sueño emergen: la silenciosa, que es la fase no-REM y la activa, que es la fase REM. En los recién nacidos la fase activa es casi el 50% hasta el primer año y luego baja a un 30%, según las investigaciones.

En el cuarto mes dormirán entre catorce y quince horas diarias. Es muy común en infantes que permanezcan más despiertos durante la noche, para incomodidad de los padres, pero generalmente se nivelan los horarios de día/noche alrededor del sexto mes. Los ciclos de dormir son más rápidos en los infantes que en los adultos: un ciclo completo en un adulto es de noventa minutos; en un infante, puede ser de cincuenta minutos. A los dos años, la fase REM ocupa el 20% del total de sueño y así permanece hasta la adultez. La siesta surge más o menos terminando el primer año, cuando el infante claramente establece su sueño durante la noche. Es aquí cuando es necesaria una siesta corta a media mañana, de unos treinta a cuarenta y cinco minutos, y una siesta más larga a media tarde, de una a tres horas.

NIÑOS HASTA LOS CINCO AÑOS

Los niños a partir de los cinco años generalmente duermen, o deben dormir, doce horas. Sin embargo, con toda la estimulación moderna que hay de luz artificial y de actividades nocturnas, lamentablemente los niños de esta edad no duermen ni diez horas, lo cual es nocivo para su normal crecimiento y madurez. En esta edad es muy importante la siesta para poder compensar la falta de horas de sueño por la noche.

Los padres o las personas que tienen bajo su cuidado a los niños pueden notar sus cambios emocionales producto de la fatiga. Una siesta a media tarde es importante y necesaria para los niños, ya sea en la escuela o en casa, en la medida de lo posible de una a dos horas, pero no muy tarde para evitar alterar la hora de dormir por la noche. El sueño hace que el niño crezca, y que el adulto rejuvenezca.

NIÑOS DE CINCO A TRECE AÑOS

A esta edad los niños necesitan en total por lo menos diez a once horas de sueño. Lamentablemente, en este período se pierde la costumbre de hacer siesta. Los padres están más enfocados en las tareas que les dejan a sus hijos en la escuela, en lugar de observar su salud y comportamiento. La privación de sueño en esta edad afecta el desarrollo de la conducta. Cuando un adulto no duerme bien, se siente y se ve muy cansado. Un niño que no duerme bien, se vuelve hiperactivo y puede ser mal diagnosticado con déficit de atención, cuando en realidad es déficit de sueño y de buena nutrición.

El consumo de azúcar en los alimentos que ingieren los niños es muy alto y les afecta el sueño. Si agregamos que no hacen siesta, es una combinación perfecta para desequilibrios hormonales lamentables. Una siesta de treinta minutos o un espacio de relajación a esta edad es tan importante como alimentarlos. Observe el sueño de los niños para que se desarrollen normalmente. Si a las actividades de la escuela les agregamos actividades extracurriculares, tareas y contaminación de información tecnológica, estos niños viven con un estrés muy alto. Les pido a los padres que hagan una siesta corta con sus hijos. Verán que los resultados son notables: tendrán niños más equilibrados, más inteligentes y más sanos.

Jamás despierte a un niño, ni a nadie, para comer o por cualquier otro motivo, porque esto afecta el sistema nervioso; más importante que comer es dormir.

ADOLESCENTES

Los mal llamados adolescentes, ya que no adolecen de nada, requieren más horas de sueño que los adultos, pero en la realidad duermen mucho menos. Entre los horarios del colegio, las actividades deportivas, el tiempo que pasan jugando o "socializando"

frente a la computadora, tableta o celular, la mayoría de adolescentes apenas duerme de seis a siete horas, cuando debería dormir por lo menos nueve horas. El problema que surge es más complejo de lo que se piensa, pues hay un desbalance biológico que ocasiona la falta de sueño (generalmente duermen tarde y les es más difícil levantarse por la mañana).

Para el balance hormonal, es importantísimo que se programen para hacer una siesta. Si su hijo llega de la escuela y colapsa en el sillón y se queda dormido, déjelo que duerma. Lo más recomendable a esa edad es una siesta de una hora, que le permitirá consolidar en su cerebro toda la información de la escuela o del deporte que practica o de su interacción social.

El problema para los adolescentes se exagera con la tecnología. Los dispositivos tecnológicos son agentes que alteran el sueño (desde la luz, que es muy mala para todos en general, pero es peor para los adolescentes). Por eso el desempeño escolar puede ser malo. Los adolescentes que duermen menos de siete horas están en riesgo alto de obtener malas calificaciones, ya que aprenden y retienen menos. Esto también se aplica a estudiantes universitarios.

Los adolescentes deben comprender que su reloj biológico está yendo a una velocidad de cambios y de gran consumo de energía que los puede hacer sentir muy cansados y, en el siguiente minuto, llenos de energía. Son los cambios hormonales en estado de efervescencia propios de esa edad. La siesta puede ayudar a una regulación natural: los va a armonizar y tendrán una mejor disposición para afrontar la vida sin dramas ni depresiones. Es muy importante introducir información sobre la higiene del sueño, explicar la importancia de la siesta y hacer una rutina de ir a la cama temprano como prioridad.

Si desean más información sobre este tema, recomiendo a mi amiga y colega, la Dr. Rosario del Solar, experta en adolescentes. Visite su página: www.vidaadolescente.com.

JUVENTUD

Asumir nuevas responsabilidades de estudios o laborales definitivamente es un estrés adicional a las preocupaciones normales por el futuro que experimentan los jóvenes. Los horarios se extienden, las amanecidas por estudio o vida social son más frecuentes, las horas de dormir se alteran en días de semana y se tratan de compensar los fines de semana.

Hay ya una conciencia colectiva sobre la importancia de comer mejor y hacer ejercicio. Sobre la importancia de dormir para lograr un buen estado mental y físico, falta información.

Introducir una siesta diaria puede solucionar las alteraciones de horarios de dormir. Una siesta poderosa de veinte minutos a una hora es lo más saludable. El momento de hacerla depende de los espacios disponibles. Cuando se es joven, cualquier hora funciona para hacerla; mejor si se da en el cambio de actividades, por ejemplo, entre empleo y estudios o viceversa. Las investigaciones del sueño han comprobado que en esta etapa de la vida se empiezan a manifestar desórdenes de sueño. Las preocupaciones por el futuro y las responsabilidades que los jóvenes van asumiendo pueden ser muy apremiantes. Más razones aún para crear un balance con la siesta y tener un mejor sueño nocturno.

ADULTEZ

Es muy común en la madurez que las personas tiendan a despertarse a diferentes horas en la madrugada o, en su defecto, se despierten muy temprano. En este libro hemos ofrecido técnicas de meditación, ejercicios de respiración e higiene del sueño para optimizar el sueño y las horas de dormir. Un adulto puede dormir de cuatro a siete horas diarias. Dado que todos somos diferentes, depende en gran medida de cómo

nos sentimos cuando nos levantamos (es una evaluación que hay que hacer personalmente). Como fuere, la siesta es altamente recomendable en esta etapa de la madurez. Si hay desórdenes al dormir o si hay sobrecarga de estrés, una siesta puede ser la píldora mágica del buen humor y de la energía.

Hay personas que se sienten bien haciendo una siesta de treinta minutos, pero hay otras que necesitan una hora. La duración es flexible de acuerdo con las actividades y el tipo de personalidad, que también es importante tomar en cuenta. Los estudios de la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation) determinan que los hombres pasan más tiempo despiertos en la cama que las mujeres, y que para ellos es más fácil hacer una siesta durante el día.

También han determinado que las mujeres son más propensas a sufrir de insomnio, pero a una edad más avanzada que el hombre, y hay una tendencia mayor a tomar pastillas para dormir. En la edad de la menopausia, las mujeres se despiertan varias veces en la noche cuando tienen síntomas de bochornos y sudores nocturnos. Por tanto, tomar una siesta para ambos sexos es muy importante para recuperar la energía que necesitan a su edad.

LOS AÑOS DORADOS

El sueño en los adultos mayores es fragmentado y en fase de sueño ligero. Lo que se va perdiendo con los años es el ciclo completo de dormir. Es menos frecuente que se pueda llegar a la fase REM. Además, el reloj interno se modifica y es muy común en personas mayores ir a la cama más temprano y levantarse alrededor de las 4 a. m.

Dichos horarios producen somnolencia durante el día y falta de energía. A esta edad, se observan períodos de microsueño reiterados a lo largo del día. Para el adulto mayor es importante

mantener una vida social y familiar activa, y realizar alguna actividad —como un *hobby*— para ayudarlo a regular sus horarios y sus ritmos de sueño.

Es recomendable programar una siesta larga, entre la una y las cuatro de la tarde, que les permita llegar a fase REM y así lograr un ciclo completo de sueño, que es muy beneficioso para los adultos mayores. Les proporcionará beneficios para la memoria y, emocionalmente, estarán más contentos y lejos de la depresión. Los estudios de investigación han comprobado que una siesta larga a esta edad es más importante que el sueño nocturno, que generalmente no es continuado y está cargado de emociones relacionadas con su situación familiar, falta de pareja, retiro, miedo a la muerte, etc., a diferencia de la siesta, que es un sueño más relajado y que biológicamente es más reconstituyente que el de la noche.

La siesta en el mundo actual

Tengo la certeza de que algún día todo el mundo hará siesta y, sin duda, será un mundo de paz y de empatía. En varios países están adoptando la siesta como política pública, así como en empresas y corporaciones, para mejorar la productividad y eficiencia, o como un beneficio laboral para el bienestar de los ejecutivos y empleados.

Una excelente iniciativa es la tomada por la Pontificia Universidad Católica de Chile, como parte de un proyecto piloto en el que buscan que los alumnos manejen mejor el estrés y la ansiedad, en donde se ha instalado un espacio móvil para que los alumnos tomen la siesta. La psicóloga María Paz Jana, coordinadora del Programa para el Manejo de la Ansiedad y Buen Dormir, dependiente de la División de Salud Estudian-

til, manifestó: "Los alumnos habían solicitado tener espacios donde poder dormir adecuadamente entre clase y clase. Dormir media hora ayuda a combatir el cansancio, la fatiga y a revitalizar las funciones cognitivas, la atención, la memoria, la concentración".

La tradición de la siesta data de miles de años atrás. Del latín *sexta* (hora), la palabra "designa la hora solar sexta, correspondiente a las doce del mediodía con respecto al sol, o sea, alrededor de las catorce horas, momento en el cual se hacía una pausa de las labores cotidianas para descansar y reponer fuerzas". Todavía existe la creencia de que hacer la siesta es un lujo. En la antigüedad, la siesta se consideraba una necesidad porque las personas empezaban sus actividades muy temprano con el amanecer y era imprescindible renovar fuerzas. La tradición se inició en los países donde el sol es fuerte al mediodía y era muy difícil seguir laborando al aire libre. La temperatura, combinada con la comida más importante del día, hacía necesario un descanso para esperar que el sol "bajase" y se pudiese continuar con la segunda jornada del día.

En algunas partes del mundo, prácticamente se detienen todas las actividades al mediodía o comenzando la tarde. La gente va a sus hogares después de la primera jornada laboral para tomar la siesta, como se le conoce en España, o el *riposo*, como le llaman en Italia, ya sea para una siesta de veinte minutos o para un descanso de hasta una hora. La siesta varía de país en país. En varios lugares del mundo como Grecia, México, Costa Rica, Ecuador y Nigeria, las siestas son parte del paisaje de la rutina diaria. Esta práctica es una ley islámica y está escrita en el Corán. Con el transcurrir de los años, varias culturas han adoptado la siesta como una costumbre nacional. Veamos algunos casos:

- *China*: Allí tienen como derecho constitucional que los colaboradores hagan una siesta después del almuerzo. Tienen lugares especiales para la siesta en los centros laborales, y donde no los hay, simplemente descansan en una mesa recostando sus cabezas sobre ella.
- *España*: La siesta es una práctica nacional. Los negocios cierran para el descanso del mediodía y el receso dura dos horas: se almuerza con la familia o con amigos, y luego se hace una siesta de treinta minutos a una hora. Por supuesto, las horas laborales se recuperan después y el horario se extiende para cumplir este propósito.
- *Italia*: El *riposo* es de una hora y media, entre las doce del mediodía y las cuatro de la tarde. La hora varía de acuerdo con el tipo de servicio. Los negocios, los museos, iglesias, etc., cierran para que los empleados vayan a casa a almorzar y tengan tiempo para descansar.
- *Japón* es un país tradicionalmente practicante de la siesta, que por lo general se realiza entre la una y media y las dos de la tarde, inmediatamente después del almuerzo. La palabra para describirla es *inemuri*, que se puede traducir como "durmiendo en acción". A los niños se les enseña a hacerla como un hábito diario que se practica hasta la vejez. Hay un sentido de respeto cuando alguien está haciendo la siesta, ya sea en un lugar público, centro laboral o en casa. Es considerada casi sagrada y nadie se atreve a interrumpirla.
- *Alemania*. El 22% de la población hace siesta (*mittagsruhe*) por lo menos tres veces por semana por mandato de la ley. Las horas entre la una y las tres de la tarde, de lunes a sábado, están reservadas para el descanso del mediodía. En este horario está prohibido hacer ruidos

que puedan interrumpir el descanso de las personas. Después le sigue el Reino Unido.

- *Estados Unidos*. La siesta todavía no es parte de la cultura ni de la tradición, aunque gradualmente las empresas y corporaciones están optando por ofrecer a sus empleados espacios y tiempo para hacer la siesta poderosa. Algunas zonas como Silicon Valley en California, el semillero de los emprendedores tecnológicos, han asumido la siesta como una práctica regular y sostenida. Empresas vinculadas a este mundo como Google, Apple, Microsoft, son pioneras en esta práctica. En ciudades importantes como New York, Washington, Houston, en varias ciudades más en el estado de California y otras, ya se pueden encontrar lugares públicos para la siesta junto a cafés y restaurantes. Es una tendencia nacional y auguramos que, así como la gente camina por las calles llevando su *mat* de yoga, pronto veremos a las personas portando su *mat* para hacer la siesta.

CAPÍTULO VII



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

El sueño es la única medicina efectiva.

SÓFOCLES

*Una noche sin dormir, intoxica y
arruina el entrenamiento del atleta.*

PETER TEGEN

Esta sección es un resumen de preguntas frecuentes que me han formulado en conferencias y programas con relación al tema que nos ocupa. Las respuestas son una invitación a que usted profundice en los temas que necesita conocer. La intención es que siga investigando. El sueño es un tema que nos debe apasionar a todos, pues es muy importante para nuestra vida, para nuestra salud y bienestar.

**DORMIR ES PARTE DE NUESTRA VIDA.
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DORMIR?**

Dormir es importante porque desintoxica, regenera, libera, eleva la inmunidad, repara las células dañadas o las reemplaza por nuevas, promueve el retorno venoso a través de la linfa. La mente se relaja, ordena sus pensamientos, crea un estado mental saludable, y ayunas.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO NO DORMIMOS LO SUFICIENTE?

La privación de sueño intoxica más que fumar, nos hace irritables, nos hace tomar malas decisiones, ocasiona accidentes. El desbalance hormonal por falta de sueño crea una serie de problemas y enfermedades como la diabetes, presión arterial alta, sobrepeso y obesidad. Cuando duermes mal, respiras mal.

¿EXISTE UNA CULTURA DEL SUEÑO?

Después de que Thomas Alva Edison inventara la luz eléctrica, surgió la necesidad de extender los horarios de labores e inclusive hacer que los servicios y las fábricas funcionaran veinticuatro horas del día. Todo a costa de sacrificar horas de sueño. La medicina del sueño es la más joven, tiene apenas cuarenta años de existencia. Con los estudios e investigaciones recientes estamos comprobando la importancia que tiene para la salud física y mental la calidad y cantidad de sueño. Se está gestando la revolución del sueño en el mundo. En unos años más, estoy seguro de que tendremos una verdadera cultura del sueño.

¿POR QUÉ SE DICE QUE EL SUEÑO EMBELLECE?

Cuando dormimos, se activa la glándula pineal que es la que sintetiza la serotonina y produce la melatonina, que es la hormona que se libera solo en la oscuridad. La melatonina es la aliada de la belleza porque tiene un poder antioxidante elevado y mejora el estado de ánimo. Los estudios científicos demuestran sus efectos de rejuvenecimiento: retrasa el envejecimiento celular y neu-

traliza el estrés oxidativo. La melatonina incentiva al hígado para que aumente la producción de glutatión, un potente antioxidante que actúa en forma natural protegiendo a cada célula de los radicales libres.

HAY PERSONAS QUE SE DICEN NOCTÁMBULAS Y HACEN MÁS ACTIVIDADES POR LA NOCHE. ¿SE PUEDE CONSIDERAR COMO UN DESORDEN DEL SUEÑO?

Esta pregunta me hace recordar un encuentro con mi amigo Manuelcha Prado, gran compositor y cantante de música peruana. Estando en el set de Radio Felicidad, observé que afinaba continuamente su guitarra. Por curiosidad le pregunté por qué y él me respondió que la luz artificial la desafinaba. También afinaba su arpa el músico que lo acompañaba y me dijo que al aire libre su arpa no se desafinaba. Les cuento esto para explicar que la luz artificial desafina todos nuestros sistemas internos. Ya hemos explicado en el libro la importancia de seguir los ritmos biológicos de carga, descarga y descanso.

¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE QUIEREN DORMIR DÍA Y NOCHE?

Primero hay que descartar si esas personas tienen alguna enfermedad como la anemia, un desorden emocional o depresión. En estas condiciones, el estado de somnolencia extremo es un síntoma de la enfermedad. Algunas personas esconden la depresión con el sueño. Hay que ir a la raíz de lo que está produciendo esa necesidad de dormir durante el día.

¿QUÉ PUEDE PRODUCIR FALTA DE SUEÑO A UNA PERSONA QUE NO SUFRE DE INSOMNIO?

Hay varias razones por las que se presentan episodios de falta de sueño en las personas. En este caso, puede ser por ejercicio intenso en la noche, por comer tarde, por haber tomado bebidas alcohólicas, por ansiedad o exceso de preocupación. En estos casos hay que hacer yoga, meditación, ejercicios de respiración, evitar ver noticias antes de dormir o películas impactantes y seguir las recomendaciones en higiene del sueño.

¿HAY MEDICAMENTOS QUE PRODUCEN DESÓRDENES DE SUEÑO?

Sí, hay medicamentos que alteran los patrones del sueño, por ejemplo, los descongestionantes, las pastillas para sinusitis, para bajar de peso, algunos medicamentos para el asma. Los antihistamínicos producen sueño y el que los toma nunca debe manejar. Incluso, algunas pastillas para dormir pueden bloquear la actividad normal durante el sueño y crear un problema mayor.

¿HAY TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MEJORAR Y SUPERAR DESÓRDENES DE SUEÑO?

Hay terapias que tienen excelentes resultados como parte del tratamiento del sueño. Lo hemos referido en el capítulo de terapias integrativas. La acupuntura es definitivamente una de las más importantes por la activación de los puntos energéticos a través de los meridianos. Además, los masajes terapéuticos son adecuados como la reflexología. La homeopatía es muy buena para tratar los desórdenes del sueño, así como las flores de Bach, la musicoterapia,

el *ofuro* japonés (baños calientes), la hipertermia, y las terapias bioenergéticas para limpiar y potenciar los campos energéticos y alinear el campo magnético. Hay que ver cuál es la más adecuada. Todas son recomendables, sin toxicidad ni efectos secundarios.

HAY PERSONAS QUE SUFREN DE INSOMNIO Y PASAN TODO EL DÍA EN CAMA. ¿ES RECOMENDABLE?

¡Absolutamente no! Pasar menos tiempo en cama o solo lo necesario es la mejor terapia para curar el insomnio. Estar en cama nos pone yin (muy pasivos). Si usted se queda en la cama hasta tarde por la mañana o se va a dormir muy temprano, por favor, pare de hacerlo. Busque una actividad en su vida que le ocupe la mayor cantidad de tiempo en la vigilia, haga ejercicios temprano, coma saludable, camine, tome aire fresco, luz del sol. Después del almuerzo, haga una siesta corta, visite a sus familiares, y solo vaya a la cama a la hora adecuada para usted. Y si no duerme bien, levántese temprano a la misma hora todos los días y eso le ayudará a salir del insomnio.

¿QUÉ COMENTARIO PUEDE HACER PARA LAS PERSONAS QUE TOMAN PASTILLAS PARA DORMIR?

Si usted está tomando pastillas para dormir recetadas por su médico, mi recomendación es que las siga tomando, pero después de la lectura de este libro, comience a practicar la higiene del sueño, de manera que poco a poco pueda quitarse las pastillas. No se pueden dejar de un día para otro, y el cuerpo se habitúa a estos fármacos. Lo importante es que usted sepa que tales pastillas tienen efectos secundarios que le pueden causar falta de energía, cansancio, aletargamiento durante el día,

aparte de que se crea tolerancia y las dosis se van aumentando. Al final, se pierde la calidad del sueño.

¿QUÉ SE PUEDE TOMAR PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO?

Puede comenzar inmediatamente a tomar magnesio. Es ampliamente conocida la importancia del magnesio en la salud. Con relación al sueño, cuando hay deficiencia de magnesio, no se produce melatonina. Este mineral influye mucho en la regulación del sueño, aparte de contribuir a la relajación muscular, evitar los calambres nocturnos, calmar la ansiedad y el estrés. Es considerado el mineral antiestrés e induce a un sueño profundo. Otro aspecto a destacar es que elimina el cansancio durante el día porque regula la energía. Es un mineral de acción: ayuda a marcar los ritmos de día y noche. Es un regulador natural que recomiendo para todas las edades. Lo más importante es que no produce efectos secundarios. Lo digo con el respaldo de mi experiencia clínica de más de treinta y tres años como médico.

LE HEMOS ESCUCHADO DECIR VARIAS VECES QUE LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO CAUSA SOBREPESO

La leptina es la hormona que da saciedad y la grelina, la que nos da las señales de hambre. Cuando usted se priva de dormir, la leptina falla y la grelina se dispara, se crea un falso hambre y come en exceso, principalmente carbohidratos y azúcares. La luz artificial también estimula esta alteración. Lo más grave es que esto propicia la diabetes tipo 2 porque se pierde sensibilidad a la insulina y los niveles de glucosa se elevan. En conclusión, usted sube de peso, su salud se empobrece y es candidato seguro a la diabetes.

TAMBIÉN LE HEMOS ESCUCHADO DECIR QUE MANEJAR CON FALTA DE SUEÑO ES COMO MANEJAR ALCOHOLIZADO.

Cuando usted ha dormido mal o muy poco, se afectan las funciones del cerebro, se alteran las habilidades cognitivas y emocionales. La falta de sueño interfiere con su equilibrio, coordinación, toma de decisión y reacción. Por eso, manejar en este estado es tan peligroso como manejar mareado por el alcohol. En algunos países se están creando dispositivos para medir el grado de somnolencia, muy parecidos al alcoholímetro, debido a que es causa recurrente de accidentes automovilísticos. El sueño proporciona energía nerviosa biológica.

LAS MUJERES TIENEN UNA TENDENCIA MAYOR PARA DESÓRDENES DE SUEÑO. ¿ES CIERTA ESTA AFIRMACIÓN?

Antes y después de la menstruación, o en la menopausia, los niveles fluctuantes de estrógeno y progesterona son causa de falta de sueño.

Esto se puede mejorar con un baño caliente un par de horas antes de ir a la cama. Es necesario hacer treinta minutos de ejercicios diarios. En caso de bochornos y sudores nocturnos por la menopausia, la acupuntura y la homeopatía pueden aminorar los síntomas molestos que no permiten tener un buen sueño nocturno. Las mujeres en gestación, particularmente en el último trimestre, tienen problemas para conciliar el sueño. Hay que ayudarlas a encontrar una posición cómoda con almohadas. Los masajes relajantes y la reflexología también son recomendables. Para las tres situaciones, se debe reforzar con dosis altas de magnesio.

¿QUÉ NOS PUEDE DECIR EN CUANTO A NUTRICIÓN PARA DORMIR BIEN?

Junto con el sueño, el ejercicio y la nutrición son los tres pilares de una buena salud y tienen vinculación. Nútrase con buenos alimentos que usted mismo elabore. Los horarios son tan importantes como lo que come. Evite comidas abundantes, grasosas o picantes en la cena, que debe ser por lo menos tres horas antes de ir a dormir. Lo más recomendable es una cena temprana y una caminata ligera por la noche.

SE LE HA ESCUCHADO DECIR QUE LA FALTA DE SUEÑO CREA UN FALSO APETITO.

Claro, eso se explica porque la comida crea una energía calórica, mientras que el sueño produce una energía nerviosa y bioeléctrica. La falta de sueño crea cansancio y se tiende a compensar comiendo. Eso es muy común en personas que laboran en turnos nocturnos o cuando se amanecen estudiando o en actividades sociales. La gente pretende compensar el cansancio por falta de sueño comiendo, pero en realidad de lo que se trata es de falta de sueño. Más importante que comer es dormir, pues la energía nerviosa se obtiene solo a través del sueño.

¿CÓMO INFLUYE LA RESPIRACIÓN EN EL SUEÑO?

Cuando uno duerme respira como un yogui o como un bebé. Si se observa el abdomen del que duerme, se notará que sube y baja. Esa es la mejor respiración: hay una oxigenación perfecta de los órganos y se produce una saliva especial que ayuda a la energía vital. Se rejuvenece.

¿POR QUÉ SE DICE QUE DURMIENDO CON LA CABECERA DE LA CAMA HACIA EL NORTE ES MEJOR?

La brújula señala siempre al norte. Hay debates sobre el tema, pero en mi experiencia de más de treinta y tres años aprendí que se descansa cincuenta por ciento más cuando la cabecera está hacia el norte. Si usted pone una colchoneta grande —hacia el sur— en una piscina. Durante la noche, la colchoneta rotará hasta que se ubique hacia el norte. Cuando coloque la colchoneta hacia el norte, no se moverá. Igual pasa con los niños, cuando se mueven mucho, son como una brújula, terminan con la cabeza en el norte.

En caso de personas convalecientes operadas o débiles por causa de enfermedad, es recomendable que la cabecera esté hacia el este para que amanezcan con la energía solar.

¿QUÉ POSICIÓN ES LA MÁS RECOMENDABLE PARA DORMIR?

Tener un buen colchón es una buena inversión. Una almohada baja es mejor; las altas alteran el sueño porque bloquean la cervical. Evite dormir boca abajo porque contrae la cintura. Si está muy cansado, duerma por el lado izquierdo en posición fetal, con las dos manos entre las piernas a la altura de las rodillas. Si comió mucho en el día, o está medicándose, es mejor dormir sobre el lado derecho porque ayuda a desintoxicar al hígado.

¿POR QUÉ SE DICE QUE DORMIR ES UNA EXPERIENCIA ESPIRITUAL?

Con las investigaciones y la tecnología médica, hay una aproximación a la actividad biológica del organismo mientras dor-

mimos. Las ondas cerebrales se pueden medir y así hemos clasificado las fases del sueño. Lo que aún es un misterio es lo que sucede a nivel espiritual mientras dormimos.

De los registros de las culturas antiguas, en todas hay una presencia importante de un mundo dual que se manifiesta mientras dormimos. De ahí las referencias de los sueños proféticos y de los mensajes recibidos en sueños. Entregarnos a un mundo espiritual mientras dormimos es una práctica que hay que optar con respeto. Algunos maestros espirituales lo describen. Edgar Cayce, terapeuta y vidente, por ejemplo, tenía contacto con la mente supraconsciente mientras dormía, y en estado de sueño profundo se trasladaba a cualquier tiempo y espacio. Sus mensajes hasta ahora son analizados. Por eso son importantes la meditación, la oración y la rutina espiritual antes de dormir, para sintonizarnos con el mundo espiritual. Cada uno puede tener una experiencia o contacto en sueños. Apenas usted se despierte, sería bueno anotar lo que recuerde de sus sueños y mantener un diario. Le puede ayudar a comprender el sentido de su vida. Recuerde que 100 mg al día de B6 (piridoxina) le ayudarán a recordar sus sueños.

USTED DIFUNDE LA SIESTA DESDE HACE MUCHO TIEMPO. ¿QUÉ NOS RECOMENDARÍA PARA HACERLA BIEN?

La siesta es una maravilla. Personalmente hago la siesta todos los días. Cuando participé en el Campeonato Bolivariano de Panamá representando a nuestra patria en 1973, el entrenador nos obligaba a hacer la siesta. Comprobé su importancia para mi desempeño deportivo y en general. Es así como empecé a estudiar la magia del sueño. El cuerpo lo pide. Si usted escucha a su cuerpo cuando está cansado y le proporciona una siesta de veinte a treinta minutos, despertará refrescado y con energía.

El sueño de una siesta es theta, que es el estado de relajación entre el mundo del sueño y el mundo real. Lo importante es evitar que sea muy prolongada porque hará un ciclo completo de sueño y puede despertarse confundido. Hacerla en las horas pico del sol es lo ideal: seguimos el ciclo biológico. Por eso, la llamo el sueño solar.

¿CÓMO SE HACE LA SIESTA?

Muy simple. Echado o sentado, relaje su cuerpo de la cabeza a los pies, de preferencia descalzo. Deje que sus pensamientos vayan y vengan sin concentrarse en ninguno. Trate de visualizar mentalmente escenarios que le produzcan relajación. Mantenga el cuerpo relajado, los ojos cerrados y los pensamientos flotando. Después de veinte o treinta minutos, despierte. Quizás se sienta un poco somnoliento por unos minutos, pero le pasará muy rápidamente y se sentirá como nuevo. Acuérdesse de soltarse cualquier prenda apretada, sacarse los zapatos y usar su mascarilla de dormir. Si le es difícil dormir, descuide, el estar en este estado de relajación tiene efectos favorables para la mente y el cuerpo. Siga intentándolo y verá que sin darse cuenta se dormirá.

¿LA SIESTA PUEDE REEMPLAZAR EL SUEÑO NOCTURNO?

De ninguna manera. El sueño nocturno es irremplazable. Las horas que se dejan de dormir son irrecuperables, así como las funciones que privamos a nuestro organismo de desarrollar para regenerar, rejuvenecer y llenar de energía. Los beneficios de la siesta son para mejorar nuestro desempeño durante el día, para hacernos más productivos y eficientes, para tomar

mejores decisiones y laborar con buen humor. Según la NASA, la siesta debe durar hasta veintisiete minutos como máximo.

¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

Un trastorno del sueño. Una señal de alerta sobre una causa subyacente que puede ser de origen físico o psicológico.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS MÁS HABITUALES DEL INSOMNIO?

El insomnio puede tener muchos orígenes. Los detonantes van desde una situación laboral estresante, a un cambio de horario laboral nocturno, un problema de salud físico o psicológico, entre otros. Es importante averiguar la causa real del insomnio para aplicar un tratamiento específico y eficaz.

¿LAS PERSONAS QUE DUERMEN POCO SON INSOMNES?

Depende. Si esas personas alcanzan el sueño profundo y reparador en pocas horas, su organismo recupera la energía necesaria. El insomnio no solo conlleva dormir pocas horas, sino que el período de descanso es insuficiente y el cuerpo no se puede recuperar.

¿POR QUÉ DORMIMOS TAN MAL?

Uno de los principales responsables del boicot al sueño es el estrés, aunque también el desajuste y variabilidad en las

horas de vigilia y sueño que trastocan nuestro reloj interno. Esta clase de situaciones conducen normalmente al insomnio transitorio. Si se prolongan en el tiempo, puede desembocar en insomnio crónico.

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DEL SUEÑO?

Dormir es una función básica del organismo. Uno de los principales cometidos del sueño es permanecer despiertos al día siguiente. Durante el sueño, nuestro cuerpo y nuestra mente recuperan las energías y, además, tienen lugar una serie de actividades hormonales, bioquímicas y metabólicas que son imprescindibles. Sin un buen descanso no se activarían con el consiguiente perjuicio para el bienestar físico y psíquico.

¿SE PUEDE DEJAR DE DORMIR DURANTE MUCHO TIEMPO?

Es imposible. Sí es cierto que hay personas que declaran llevar mucho tiempo sin dormir, cuando en realidad lo que llevan es mucho tiempo durmiendo mal. En este caso, el trastorno resulta tan severo que el sueño está muy fraccionado y es muy superficial. Así, una persona que padece múltiples despertares a lo largo de la noche y no alcanza el sueño profundo, puede levantarse con la sensación de no haber dormido.

Se han realizado experimentos con ratones a los que se les obligaba a estar en constante movimiento, sin poder dormir. Tras siete días sin descanso, entraron en un estado de confusión absoluto acompañado de alteraciones de todos sus mecanismos metabólicos, y, finalmente, fallecían. En los humanos el proceso sería similar. Lo que sucede es que no se

llega a no dormir, sino que se produce un sueño superficial que evita el deterioro extremo del organismo

¿HAY PERSONAS QUE APENAS NECESITAN DORMIR?

El descanso es la necesidad fisiológica más importante de nuestro cuerpo. De hecho, es un estado activo en el que las funciones mentales y corporales siguen activas para la correcta función del organismo.

Dormir es tan necesario como beber, comer o respirar. Si no dormimos, es imposible que nuestro cuerpo funcione correctamente. La falta de horas de sueño conlleva estragos en el sistema nervioso, el sistema inmunitario, en nuestra capacidad de atención, en las relaciones sociales y familiares, etc.

¿ES MEJOR DORMIR MUCHAS HORAS?

Es más una cuestión de calidad que de cantidad. Existe un promedio para los adultos que se sitúa entre las siete horas y media y las ocho horas. A medida que pasan los años, el sueño nocturno se acorta hasta las cinco o seis horas y compensamos con un par de siestas diurnas.

Es más importante dormir pocas horas de sueño profundo que dormir muchas horas de forma superficial y con interrupciones.

¿CÓMO AFECTA DORMIR BIEN AL ESTRÉS?

El sueño actúa como un magnífico desestresante. Mientras dormimos, nos relajamos y gracias a ello rebajamos la tensión, el mal humor y la ansiedad. Además, durante el sueño se segre-

gan unos compuestos (péptidos restauradores), que ayudan al restablecimiento físico y a la distensión. Asimismo, durante el sueño profundo disminuyen las hormonas del estrés negativo, como son el cortisol o las catecolaminas.

Si no se produce la fase profunda de sueño, estas hormonas no decrecen, y la persona se despierta tensa y estresada, tal como se fue a dormir. Es por esta razón que se afirma que el buen descanso ayuda a controlar y reducir el estrés.

¿POR QUÉ SOMOS CAPACES DE DESPERTARNOS A VECES ANTES DE QUE SUENE EL DESPERTADOR?

El responsable es nuestro "reloj interno" o "reloj biológico", que se ocupa de regular el ciclo de vigilia y sueño. Este reloj se rige, principalmente, por dos hormonas: el cortisol y la melatonina.

La melatonina (u hormona del sueño) la produce el cerebro y la vierte en la sangre al oscurecer, favoreciendo la relajación del organismo e induciendo la somnolencia. En cambio, el cortisol entra en la sangre al salir el sol, ya en la madrugada, y es lo que hace que la temperatura del cerebro aumente algunas décimas (cuando dormimos desciende entre medio grado y un grado). A medida que el cortisol avanza, la melatonina disminuye.

Este vaivén entre las hormonas constituye el engranaje de nuestro despertador interno, que se activa cuando cierra el ciclo nocturno y luego abre el ciclo diurno de nuestro cuerpo.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE DESPERTARNOS CON LA SENSACIÓN DE HABER DORMIDO MAL?

Si nos despertamos por nosotros mismos cansados o con la impresión de no haber dormido apenas, es que se ha produ-

cido un despertar precoz, Hemos abierto los ojos sin haber dormido suficiente y las consecuencias se traducen en un estado de extenuación, confusión, irritabilidad y apatía. De hecho, este tipo de sueño es característico de aquellas personas que están atravesando un período de depresión o estrés acentuado. Por lo general, se despiertan tras haber dormido pocas horas (apenas dos o tres) y no logran conciliar el sueño de nuevo.

Por el contrario, si nos despertamos guiados por nuestro reloj interno (no el despertador), experimentamos una sensación de descanso y bienestar, ya que el cuerpo ha repuesto las energías suficientes para afrontar la vigilia.

¿DORMIMOS MENOS DE LO NECESARIO?

Ese parece ser el signo de nuestros tiempos. Hay estudios que confirman la impresión generalizada de que dormimos menos de lo necesario. En el caso de España, a pesar del tópico de la siesta, se ha descubierto que se duerme hasta cuarenta minutos menos que en el resto de los países europeos estudiados. Esta carencia se atribuye a las costumbres sociales y culturales españolas, marcadas por unos horarios laborales extensos y el consecuente retraso en el resto de las actividades del día.

¿NUESTRO ESTILO DE VIDA INFLUYE EN EL SUEÑO?

Si es un estilo de vida urbano, frenético, repleto de actividades y conectado las veinticuatro horas del día, sin duda. Existe una tendencia generalizada a marginar el sueño o, dicho de otro modo, a alargar al máximo las horas de la vigilia, invadiendo la tarde y la madrugada y robando horas al descanso.

La exposición a estímulos constantes, sumados a las preocupaciones, afecta significativamente al sueño. Por un lado, la actividad frenética conduce a un estado de fatiga y somnolencia continuas. Por otro, el desajuste de horarios afecta al reloj biológico, alterando el ciclo de sueño necesario.

¿QUÉ OCURRE CON AQUELLAS PERSONAS QUE NO LOGRAN CONCILIAR EL SUEÑO HASTA ALTAS HORAS DE LA MADRUGADA?

Por lo general, estas personas han acostumbrado al cuerpo a estar activo durante la tarde y la noche. Si tienen que despertarse pronto, durante la mañana se sienten torpes y lentos.

Esto se denomina "síndrome de fase retrasada de sueño". Aquellos que lo padecen tienen problemas para dormirse antes de las dos o las tres de la madrugada y, cuando se duermen, entran con facilidad en un sueño profundo. El inconveniente es que no deberían despertarse hasta el mediodía y, si lo hacen antes, necesitan abusar de sustancias estimulantes para contrarrestar el cansancio.

Estas personas suelen presentar problemas en sus relaciones sociales y dificultades con los horarios de estudio o labor.

¿Y SI SOSPECHO QUE PADEZCO UN TRASTORNO DE SUEÑO?

En primer lugar, hay que acudir al médico de cabecera. Algunas afecciones de sueño se tratan en la misma consulta; otras precisan de un diagnóstico y tratamiento en una clínica o unidad del sueño. En estos centros de servicios médicos especializados

analizan las alteraciones y buscan de forma conjunta la terapia más conveniente.

En los últimos veinticinco años se han descubierto nuevos conceptos sobre la patología del sueño y se han formulado terapias, tanto farmacológicas como naturales, para aliviarla o controlarla. Uno de los grandes logros ha sido tratar una grave enfermedad, la apnea del sueño, que afecta a un 5% de la población mundial.

Además, gracias a la contribución de la neurofisiología, se ha avanzado en el conocimiento de los ritmos circadianos vigilia-sueño, en las funciones bioquímicas del sueño, en los aspectos genéticos de algunas enfermedades como, por ejemplo, el síndrome narcoléptico y, sobre todo, en el insomnio.

El médico es la única persona capacitada para descubrir y tratar la causa de nuestro insomnio. Cabe insistir una vez más en que el uso indiscriminado y sin control de medicamentos para dormir puede causar graves problemas de adicción, tolerancia y dependencia.

Reflexiones y conclusiones

El ingerir muchas calorías en la noche altera los ritmos circadianos, se produce una asincronía que puede predisponer a que surjan alteraciones del metabolismo (función), del catabolismo (eliminación) y del anabolismo (asimilación). Por lo tanto, comer a altas horas de la noche altera la calidad y cantidad del sueño, predisponiendo a sufrir de estreñimiento. El intestino grueso, según los vedas y la medicina china, funciona de 5 a 7 a. m., por eso bien se dice: "La nutrición es previda y la eliminación es vida", porque dormir bien es vital y cenar muy temprano es fundamental para la correcta función del intestino grueso; por eso, en lo posible, hay que aplicar lo que decía Gandhi: comer hasta que puedas ver tu plato con la luz natural

La Universidad de Múnich ha estudiado el ritmo de sueño en millares de personas, surgiendo una nueva medicina: la medicina circadiana (cerca al día). El que trasnocha y viola la ley del sueño es como si viajara de un continente a otro, porque se produce en el cuerpo lo mismo que el *jet lag*. Se altera más cuando, por ejemplo, el día domingo, el día más importante de la semana, en el que uno debe madrugar o empezar un proyecto, hace todo lo contrario, duerme hasta tarde, come de más y como consecuencia el lunes estará agotado.

Los investigadores del sueño han descubierto que la falta de sueño puede originar accidentes de tránsito o laborales, alteraciones del carácter, alteraciones digestivas, sobrepeso, cardiovasculares, algunos tipos de cáncer o distonía neurovegetativa conocida como espasmo-filia. Sobre esto recuerdo que, durante mi tiempo de estudiante de Medicina, en el curso de Semiología en donde se estudia la anamnesis (historia clínica), que es la base de un diagnóstico incluso más importante que los exámenes auxiliares (auxilio del diagnóstico), cuando era difícil diagnosticar se le decía al paciente es una distonía neurovegetativa; ahora se le conoce como síndrome de espasmo-filia, que es muy frecuente. Sus síntomas eran la astenia, (levantarse más cansado de lo que se acostó) apatía (aburrimiento), irritabilidad y enojo frecuente.

Todo esto se corrige con una buena calidad de sueño acompañado de magnesio y B6 (piridoxina). Es decir, con la medicina circadiana y funcional, que es la última revolución en medicina. Además, según la medicina china, cada órgano tiene un tiempo, durante las veinticuatro horas del día, para reposar y regenerarse. Por ello, es de suma importancia respetar sus ritmos. El sueño de calidad va a hacer posible que se autorregulen en armonía.

En la última década se ha demostrado que tenemos relojes internos que, al igual que los celulares, están interconectados con el hígado, el páncreas, el cerebro, el tejido graso, el corazón y los riñones. Tanto las células nerviosas (núcleo supraquiasmático) que regulan la melatonina, así como la onda beta que nos activa en cada amanecer, la insulina que modula la glucosa, los riñones que junto con el sodio y el potasio regulan la presión arterial, todos ellos están interconectados. Por ello, se debe respetar el reloj biológico y todos los parámetros de salud que se explican en este libro, para a fin de cuentas regular los procesos de sueño, relacionados con temas como el peso corporal y la mejora de la concentración mental. De este modo, se obtendrá armonía en todos los

centros de energía y facilidad para entrar en meditación profunda, lo que contribuye a tener una mejor conciencia despierta.

Vamos a tener herramientas e instrumentos para la llamada medicina evolutiva, que es considerar al cuerpo la máquina más perfecta, el templo más sagrado, con capacidad de auto-sanarse y autorregularse, solo si evitamos romper las leyes de la naturaleza como la ley del sueño. Comer o dormir a deshora de manera sistémica altera todo. Tenemos una cita con la comida y el sueño, y debemos asistir a ella a la hora.

Al respecto, veamos una historia ilustrativa:

Unos meses antes de Navidad, la fábrica más grande de juguetes atiende muchos pedidos. Era el día de cerrar uno de los pedidos más importantes y el comprador llegó junto con su pequeño nieto a la fábrica para llegar a un acuerdo.

Mientras estaban reunidos determinando algunos puntos del contrato, el niño era atendido y mimado, con muchos juguetes a su disposición. Luego de unas horas, el niño empezó a llorar, lloraba cada vez más fuerte y por más esfuerzos que hacían para calmarlo todo era inútil, seguía llorando. Un colaborador le trajo un pedazo de pastel, y el niño lo rechazó; vino otro y le mostró el peluche más grande que tenían, pero siguió llorando; uno más trajo a un payaso para que lo entretuviera, pero seguía igual. Mientras pensaban que nada podría calmarlo, una colaboradora que estaba lejos de la escena, al escuchar el llanto, se acercó, limpió su rostro, acarició su cabeza y lo tomó en brazos, mientras le tarareaba la canción de cuna de Brahms. El niño en unos minutos se quedó profundamente dormido. Lo único que quería era dormir.

El cuerpo siempre pide lo que necesita. Mientras somos niños estamos siempre a disposición, pero los adultos tienden a evadir las necesidades. Por ello, si tienes frío, te abrigas; si tienes calor, te desabrigas; si tienes sed, tomas agua; y si tienes sueño, es tu deber dormir.

Es muy común que al ver a su jefe de sueño una secretaria le alcance una bebida llena de cafeína como una cola o un café cargado. Sin embargo, alguien inteligente debe ofrecer al que está de sueño un tapaojos, música de Bach de fondo y el teléfono móvil en modo avión, para que haga una siesta que le brindará energía bioeléctrica y nerviosa, y de esa forma evitarle una sobrecarga de estrés o un posible infarto. La siesta es una carga rápida de baterías. Mi padre, José Santiago Pérez-Albela, tiene noventa y cuatro años y es un longevo sano que tiene como rutina tomar una siesta después de almuerzo.

Por todo esto, en Bien de Salud Wellnes Center, junto con mi equipo médico multidisciplinario, estamos seguros de que la aplicación del magnesio, el ayuno y la nutrición médica, integrando los biorritmos (cronobiología) en el que se tiene como eje el sueño biológico llamado también sueño solar, la respiración cósmica que produce la meditación profunda con técnicas de yoga que mejoran la flexibilidad física, mental para la buena postura corporal, viviendo en un eterno presente que es lo real y existente, junto con el humor que nos permita recuperar a nuestro niño interior llenos de creatividad y amor, son claves para crear un mundo mejor.

A continuación, presentamos una reflexión de una de los mejores investigadores y terapeutas que tenemos en el Perú. Un amigo, hermano y colega, que es uno de los pocos en practicar un ayuno de treinta días, y quien además realizó el prólogo de mi libro de gran éxito editorial, *El poder del ayuno*. Y como el ayuno está ligado al sueño, grandes rejuvenecedores, les pedimos que nos brinde un enfoque sobre el sueño:

Existe una fuerza inconmensurable que da origen y entretiene a toda existencia. Como no sé su nombre, le llamo "Tao" (Tao Te King); así se expresa la tradición oriental con respecto al origen y la subsistencia de toda vida. Luego dice que esa "fuerza" se manifiesta en una sinergia de dos movimientos que aparentemente opuestos lo sustentan y comprometen todo, llamados yin y yang, o también, luz y oscuridad, lo masculino y lo femenino, lo alto y lo bajo, lo que se expande y lo que se contrae, lo frío y lo caliente, lo que se mueve y lo estático, el fuego y el agua. En la fisiología sería el sístole y el diástole del latido cardíaco, la inspiración y la expiración pulmonar, el simpático y el parasimpático del sistema nervioso, el anabolismo y el catabolismo del metabolismo, y el ciclo de vigilia y sueño, etc., como sustento de toda la vida.

Mucho se ha estudiado sobre la patogenia o nosogenia de las enfermedades, bajo la visión de la nutrición, de la acción de microorganismos, del medio ambiente, etc., pero nada o muy poco se habla de la importancia del descanso, del dormir, de la siesta, del sueño en la salud. Así, se desprecia la importancia fundamental y polar del dormir, como sí la han respetado las tradiciones médicas orientales. El descanso (dormir, soñar, reposar, sestear, recogerse, quietarse, entrar en estado yin) es fundamental para generar vida.

Asimismo, deberíamos entender que la recuperación de la salud es un proceso biológico (natural) y personal, que nadie lo puede hacer por nosotros. Nada puede curarnos si seguimos viviendo de la misma manera que lo estamos haciendo, que al final es la que los llevó a enfermarse.

La capacidad de autocuración del organismo es la forma de curar y de reparar que tiene la naturaleza y se manifiesta de varias maneras. Una de las más importantes se manifiesta, en ausencia de la conciencia vigilante llamada ego y sus parámetros, y esto sucede cuando dormimos. Fisiológicamente, los mecanismos de crecimiento y desarrollo en los jóvenes y en los adultos, la capacidad desintoxicante (a través de los emuntorios) y la regeneración celular solo son posibles en el descanso profundo.

Sigmund Freud y Carl Gustav Jung le dan una importancia primal al mundo onírico. La dicotomía entre Eros y Thánatos generan un cúmulo de traumas vivenciales para el general de los humanos, los cuales son "exorcizados" mediante nuestros sueños, drenamos de nuestra mente frustraciones, dolores y un largo etcétera mientras soñamos. Así que la salud mental, al igual que su reflejo en lo biológico y en la fisiología orgánica, son propiciados por el sueño profundo. Por ello, el soñar, la limpieza de la mente y sus conflictos son vitales para la vida.

Pero aún más allá la vivencia del mundo llamado astral (superior e inferior), de lo que la tradición esotérica hace acopio de muchas tradiciones orientales, nos habla del contacto con nuestro ser espiritual con aquello que alimenta nuestra alma y le da sentido al vivir. Esto porque nuestra verdadera naturaleza es más que material, así que necesitamos de este sustento, de este contacto a diario que nos nutre, por ello el "alimento" consumido durante el sueño profundo es lo que nos permite despertar con ganas de vivir y llenos de energía, pues bebemos de la fuente de la vida.

El Ser, para su crecimiento y desarrollo, necesita tierra (nutrientes), agua, aire y fuego (sol), los cuatro elementos

de la medicina antigua, pero también el dormir que tiene en sí los dos medicamentos regios que son la verdadera *natura medicatrix* en todas las tradiciones médicas de la antigüedad, de ahora y lo será también del futuro: el ayuno y el descanso que están juntos en el dormir.

La vida se da en el equilibrio de los opuestos: "Los diez mil seres (o sea todo lo viviente) albergan en su seno el yin y el yang, cuyas energías vitales chocan (entran en sinergia) para tornarse en armónica unidad" (Tao te King, capítulo XLII).

Pero en cada uno de ellos (en el yin y el yang), hay algo de su opuesto y complementario que es lo que permite el movimiento continuo y dinámico. Por ello, lo que debemos lograr son sueños lúcidos y una lucidez soñadora. Esto nos permite entender que la ingesta diaria del mineral magnesio (MAGNESOL) es fundamental para un descanso profundo y reparador; lúcidos sueños que producen un vital despertar y un quehacer lleno de esperanzas.

En otras palabras, sin la contraparte equilibradora y balanceadora de los opuestos, la vida no sería posible. En específico, si no se pudiera dormir, para los seres vivientes no podría existir la vida como la conocemos. La falta de ese equilibrio lo apreciaremos visiblemente en enfermedades y alteraciones del comportamiento, como lo expone aquí brillantemente el Dr. Pérez-Albela, quien nos lleva de la mano, con este libro, en un viaje magistral al descubrimiento de los íntimos secretos del sueño desde la visión de la medicina, la psicología y de la filosofía.

Eduardo Buenaventura Díaz

Consultor en medicina tradicional Alma Mente Cuerpo

Treinta y tres tips de higiene del sueño

1. Establezca un horario regular para dormir y despertarse.
2. Duerma lo más temprano posible, la hora ideal es 10:00 p. m.
3. Dos horas antes de dormir, comience a bajar la intensidad de la luz artificial. A la hora de acostarse, procure que la habitación esté oscura.
4. Mantenga una temperatura entre 18 y 20 grados Celsius en el dormitorio.
5. Evite ver noticias o películas impactantes antes de dormir.
6. Evite discusiones o conversaciones que generen conflicto. Las comunicaciones con sus seres queridos deben ser positivas y amorosas antes de dormir.
7. Escuche música relajante o de instrumentos de cuerda antes de dormir.
8. Su última comida deberá ser tres horas antes de dormir.
9. Evite beber líquidos hasta dos horas antes de dormir.
10. Haga una caminata ligera después de la cena.
11. Coma saludablemente y evite alimentos con exceso de sodio, grasas saturadas y azúcar.
12. Evite beber alcohol y fumar tabaco.
13. Evite beber cafeína antes de dormir. De preferencia tome una infusión de toronjil o salvia.
14. Mantenga su dormitorio ordenado, limpio y ventilado.
15. En el dormitorio evite tener aparatos electrónicos y televisión.
16. Evite laborar, hacer tareas o comer en la cama.
17. Tenga un colchón en buen estado, es una buena inversión.
18. La almohada debe ser delgada, lo suficiente para la curvatura de las cervicales.
19. La ropa de cama debe estar limpia. Cambie las sábanas por lo menos una vez por semana.
20. Su pijama debe ser de fibras naturales, de preferencia de algodón. Si usa medias, prefiera las tejidas con hilos de cobre ionizado, de uso frecuente en Japón y ahora en el Perú.
21. Si sufre de alguna alergia, préstele atención y trátela. Puede interferir en su respiración y en su sueño.

22. Hágase un examen dental dos veces al año.
23. Haga ejercicios por la mañana o hasta seis horas antes de dormir.
24. Cuando salga el sol, camine en exteriores. El sol es un gran regulador hormonal y con ayuda del colesterol, el amigo desprestigiado, nos ayudará a formar vitamina D3.
25. Tome un baño de agua caliente por la noche antes de cenar.
26. Haga una siesta de hasta treinta minutos al mediodía después del almuerzo.
27. Tome suplementos y vitaminas: principalmente vitamina B-6, vitamina C, magnesio y zinc.
28. Incorpore ejercicios de respiración y relajación a su rutina diaria.
29. Haga una agenda de sus actividades del día siguiente, así evitará preocuparse de las cosas que tiene que hacer e irá a dormir tranquilo.
30. Calme la mente, descarte las preocupaciones y problemas.
31. Repita: Mientras mi cuerpo descansa quiero ser útil a los Maestros Espirituales de Luz y a los ángeles para adquirir más sabiduría y paz.
32. Cree su propio ritual para dormir.
33. Repita lo siguiente: Soy luz en esencia, en conciencia, en existencia; soy un sol en la tierra y solo ante la luz me inclino, voy amanecer con la Conciencia de Ser pleno de humor y de amor ¡Para crear un mundo mejor!

APÉNDICE 2

Rutina diaria ideal

- Levantarse** 5:30 a. m. – 6:30 a. m.
- Levantarse sin despertador
 - Cepillarse los dientes, limpiar la lengua, masaje a las encías
 - Beba un vaso de agua tibia; se puede agregar el jugo de un limón y un sobre de MAGNESOL efervescente.
 - Vaciar los intestinos
 - Automasaje con aceite
 - Baño
 - Movimientos de estiramiento o yoga o saludo al sol
 - Meditación
 - Desayunar ligero y conscientemente
 - Actividad matutina
- Almuerzo** 12 p. m. – 1:00 p. m.
- Almorzar ligero y conscientemente
 - Caminar cinco minutos
 - Hacer una siesta de veinte minutos, usando tapa ojos.
 - Actividad de la tarde

Cena

- Meditar antes de que el sol se oculte
- 6:00 p. m. – 7:00 p. m.
- Cenar moderadamente
- Sentarse en silencio por cinco minutos después de la cena
- Caminar diez a quince minutos
- Actividad vespertina

Hora de dormir 10:00 p. m. – 11:00 p. m.

- Dormir temprano, calculando por lo menos tres horas después de la cena
- En la cama, a oscuras, sin luces ni pantallas, a las 10.30 p. m.

APÉNDICE 3

Consejos para dormir mejor ²

1. Haga ejercicio regularmente, de preferencia por la mañana y de intensidad moderada.
2. Un horario constante, tanto para acostarse como para levantarse, facilita el sueño.
3. El ambiente para dormir debe ser confortable, oscuro, silencioso y principalmente sin factores de distracción.
4. Antes de dormir, un baño con sales de Epson (sulfato de magnesio) ayuda a relajarse.
5. Cada individuo tiene un número ideal de horas de sueño necesarias para sentirse fresco a la mañana siguiente.
6. Trate de establecer cuántas horas de sueño necesita usted.
7. Evite alimentos abundantes o mucho líquido antes de dormir.

2. Tomado de mi libro *El magnífico magnesio, el mineral inteligente*, de esta misma editorial.

-
8. No tome café, té o bebidas alcohólicas a partir del final de la tarde, y si lo toma que sea sin endulzar.
-
9. La postura para dormir es importante. Se debe dormir horizontalmente. Cuando se duerme sentado, se bloquea la circulación venosa y linfática.
-
10. La cabecera debe estar orientada hacia el norte, por el eje magnético, lo que estimula en un 50% los neurotransmisores.
-
11. El anciano hace microsueños, además come poco, por eso duerme poco.
-
12. Hay una relación estrecha entre la cantidad de comidas que ingerimos y las horas que necesitamos para dormir. Ejemplo: una comida requiere de cuatro horas de sueño, dos comidas de seis horas de sueño, tres comidas de ocho horas de sueño.
-
13. La proteína animal o vegetal son estimulantes y quitan el sueño; si la come, hágalo durante el día y evite hacerlo por la noche.
-
14. Las hierbas aromáticas como la manzanilla, el tomillo, la valeriana, la pasiflora, estimulan el buen dormir.
-
15. El dormitorio es un templo (ocho horas en contacto con el mundo espiritual), por lo tanto debe estar limpio y libre de cosas que no sirven como periódicos, revistas y desorden.
-
16. Es importante oxigenar el dormitorio durante el día.
-
17. ¿Por qué da sueño y hambre en la playa? Por los buenos iones negativos del ambiente que producen tran-

quilidad. Por el contrario, se retienen los iones positivos cuando uno se acuesta sin cambiarse la ropa de la calle y bañarse.

-
18. El velador debe ser redondo en lo posible o sin puntas. Colocar una vela en el velador relaja.
-
19. La música y los instrumentos de cuerda como el violín relajan porque ingresan al alma profunda del Ser.
-
20. Realizar media hora de caminata diaria a paso alegre en las noches.
-
21. Acuéstese con un poco de sed y se levantará siempre con salud.
-

DOCTOR JOSÉ LUIS PÉREZ-ALBELA BERAÚN

EL SUEÑO SAGRADO

¡DORMIR BIEN ES VITAL!

La antigua técnica yoga convierte la respiración en mente. Por medio del desarrollo espiritual, nos capacitamos para comprender el hecho de que la respiración no es sino un concepto mental, un acto de la mente, un sueño.

El efecto rejuvenecedor del sueño se debe a que el ser humano pierde temporalmente la conciencia de su respiración y de su cuerpo. Cuando duerme, el ser humano se convierte en yogui; inconscientemente celebra noche a noche el ritual yoga de liberarse a sí mismo de la identificación de su cuerpo, fundiendo su energía vital con las terapéuticas corrientes de la región principal del cerebro y los seis subdínamos de los centros espinales. Así, sin saberlo, durante el sueño el ser humano se ve recargado por la energía cósmica de la cual depende toda vida.

Paramahansa Yogananda - Autobiografía de un Yogui

Sueño y vigilia constituyen la dicotomía de los extremos. Cada uno debe desarrollarse en ocho horas continuas y a ninguno, ni al sueño ni a la vigilia, se debe llegar tarde. Llegar tarde a alguno de ellos significa perder el equilibrio e inutilizar las otras ocho horas destinadas para querer a quienes son depositarios de nuestros quereres.

La voz amorosa y radiogénica, la del Dr. Pérez-Albela, esa voz rasgada y sabia que viaja por el éter, hoy se condensa en las páginas de este libro que nos describe la importancia del descanso diario: el sueño, el espacio en el que vivimos nuestros recuerdos y nuestros propósitos. «El sueño sagrado», es el título, pero los saberes están en las interioridades de sus hojas. Disfrútenlo.

Hugo Efraín Viladegut Bush

Periodista, locutor y profesor universitario Doctor en Educación

