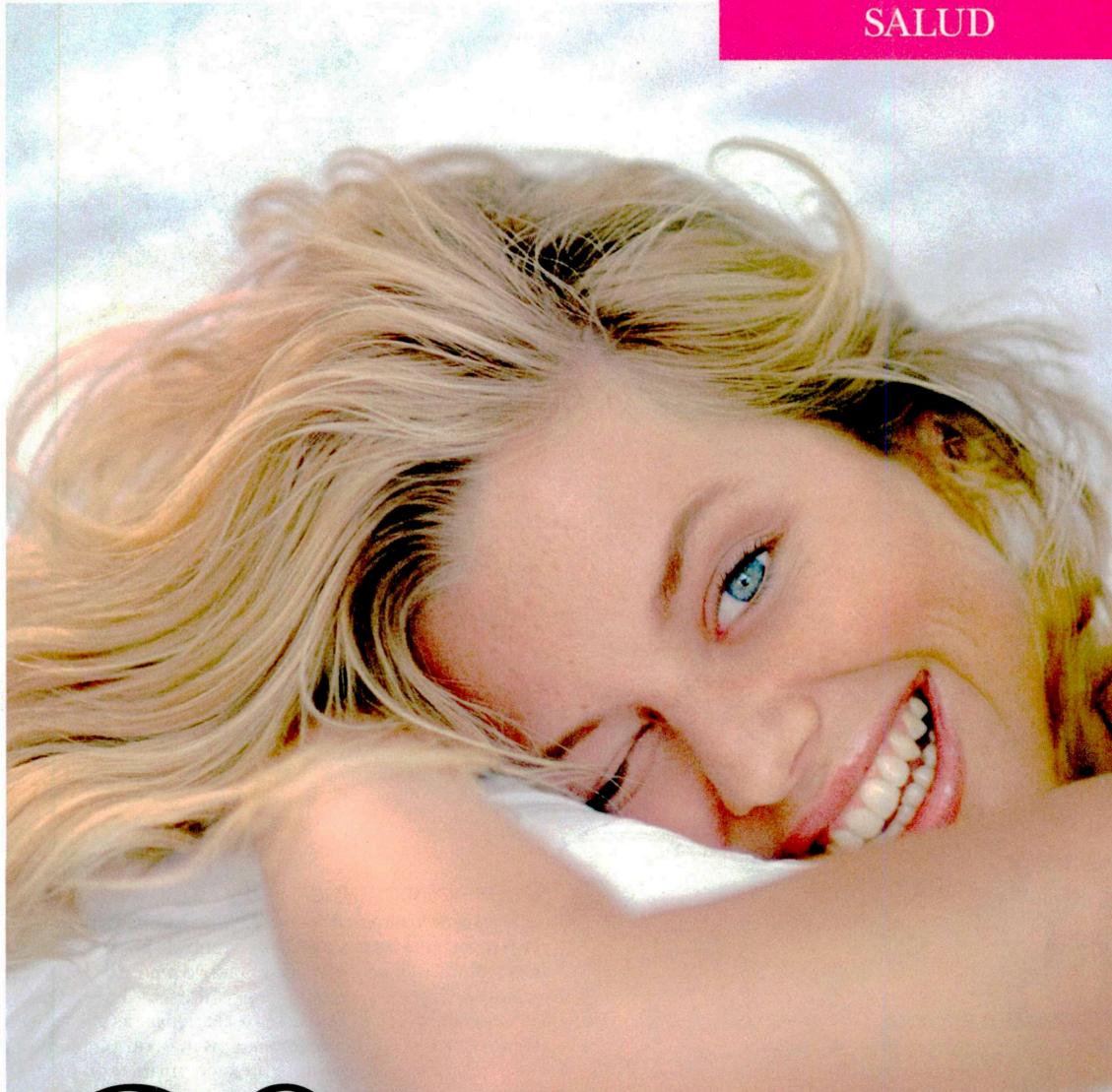


DOSSIER
SALUD**20 CLAVES PARA
DORMIR BIEN**

¿Te cuesta conciliar el sueño? ¿Te desvelas por la noche? **Una gran mayoría de los españoles tiene tu mismo problema.** Y la solución es tan sencilla como incorporar a tu vida diaria ciertos hábitos y algunos remedios ocasionales. Aquí encontrarás las respuestas de los expertos.

por VERA ALDER

Dossier



MÁS SUEÑO, MEJOR SALUD
 AUMENTAR UNA HORA DE SUEÑO REDUCIRÍA
 EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES
 GRAVES COMO DIABETES, CÁNCER Y
 DOLENCIAS CARDIOVASCULARES.

EN ESPAÑA dormimos poco y mal. Casi la mitad de los españoles descansamos menos de siete horas al día (casi una hora menos que el resto de los europeos). Y las mujeres, todavía peor, porque de cada tres personas que no duermen más de cinco horas diarias dos son féminas. Y ahí no acaba el asunto: uno de cada cinco españoles padece insomnio, según un estudio desarrollado por el Hospital Vall d'Hebron (Barcelona) y la Escuela de Medicina de Stanford (Estados Unidos). ¿Las causas? Las interrupciones del sueño (la principal), tener dificultad para conciliarlo y para despertarse temprano. Aunque es cierto que con la edad disminuye la necesidad de horas de descanso, investigadores del informe destacaron la importancia de "seguir una buena higiene del sueño para evitar el insomnio".

Qué es dormir bien

Descansar lo que se necesita para no sentirse a medio gas de forma constante: en eso consiste. La regla de los tres ochos (ocho horas de trabajo, ocho de ocio y ocho de sueño) es el ideal, pero -seamos realistas- ¿quién puede permitírselo? La verdad es que los expertos estiman que la mayoría de las personas necesita dormir entre siete y ocho horas (unas más, otras menos). Pero, eso sí, una cosa es que se aguante bien durmiendo poco y otra que no se estén pagando las consecuencias de esas horas de menos con estrés, ansiedad, falta de concentración, obesidad. Tan importantes son las horas de sueño como que sea reparador: un descanso profundo y continuo, que no se vea interrumpido por ningún factor (ruidos, exceso de luz, agotamiento).

Por qué es necesario

Porque resulta un buen seguro de vida, tal como afirman investigaciones ya clásicas sobre su relación con la esperanza de vida: quienes duermen poco viven menos. Y así, estudio tras estudio, podemos seguir casi hasta el infinito: dormir menos de seis horas aumenta el riesgo de infarto, según la Academia Americana de Medicina del Sueño; cada hora menos de descanso al día aumenta un 37 % la probabilidad de tener hipertensión (datos de un informe publicado en *Archives of Internal Medicine*); por cada hora robada al sueño se incrementa un 14 % el riesgo de padecer depresión o ansiedad, tal y como han comprobado en el Centro de Investigación Integrada y Com-

¿EL SUEÑO cambia en la mujer?

"Las variaciones hormonales propias del ciclo menstrual repercuten en el sueño de la mujer", dicen en el Instituto de Investigaciones del Sueño. Los días previos a la regla baja la proporción de la fase REM (ver recuadro en la otra página) y del sueño ligero, así que muchas mujeres lo concilian con más dificultad y se despiertan por la noche.



Las plantas tranquilizantes inducen el sueño reparador, sin riesgo de crear dependencia.

presión del Sueño de la Universidad de Sidney (Australia). Un buen sueño protege el sistema inmunológico, consolida la memoria y es imprescindible para disponer de energía. "Dormir una hora más mejoraría notablemente la salud de la mayor parte de la población", subraya la doctora Paula Giménez Rodríguez, directora de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa de Alicante.

Seguir unos horarios

Para conseguirlo, hay que procurar irse a la cama y despertarse más o menos a la misma hora cada día. El sueño y la vigilia están regulados por nuestro reloj biológico; cuanto más lo respetemos, mejor descansaremos y más fácilmente nos quedaremos dormidos. "En España se duerme una hora menos que la media europea. Lo que más marca la diferencia es la hora de irnos a la cama, que condiciona el déficit de sueño. La hora

de levantarse es más o menos igual, pero nosotros nos acostamos mucho más tarde y todo nuestro funcionamiento del día es agresivo desde el punto de vista de la salud, y poco conciliador de la vida familiar y de ocio", dice Joaquín Terán-Santos, presidente de la Sociedad Española del Sueño y especialista del Hospital de Burgos.

¿Tienes deuda de sueño?

Es la restricción regular de las horas que duermes. Supón que necesitamos dormir 8 y tú solo descansas 6; suma las que te faltan a la semana. Esa es tu deuda. ¿Lo malo? No se recupera durmiendo más.

Prepararse una hora antes

No te vayas a la cama si te sientes activa. Muchas personas se acuestan nada más terminar de leer o de ver una película, con lo que su cerebro aún procesa información y está acelerado. Lo mejor es evi-

tar ruidos y apagar la tele y la música una hora antes, como mínimo. Así damos tiempo a nuestro organismo para que se relaje por sí mismo y 'prepare su descanso'. Si lo haces todos los días, lo educarás y conseguirás que aprenda a desconectar.

La mejor postura

"Es de lado, con las caderas y las rodillas flexionadas y el cuello y la cabeza alineados con el resto de la columna, ya que elimina toda la tensión", según el osteópata Javier Peña, de Escuela de Espalda (escueladeespalda.com). También boca arriba, aunque en este caso interesa colocar una almohada bajo las rodillas para mantenerlas flexionadas. Evita dormir boca abajo, porque fuerzas el cuello para poder respirar y eso puede provocarte contracturas. Si estás embarazada, ponte sobre el costado izquierdo para que el peso del útero no caiga sobre el hígado. También puedes dormir boca arriba, menos en el último trimestre de la gestación: el peso recaería sobre la vena cava inferior y dificultaría la circulación.

Mejor por la noche

Nuestro organismo está preparado para descansar por la noche porque a esas horas secreta melatonina, la hormona que induce al descanso (se inhibe por el día). Ésta se sintetiza a partir de la serotonina, que se fabrica a partir del triptófano, presente en alimentos como la avena, el vino, las patatas o las nueces. Inclúyelos en la cena y te lo pondrás fácil.

¿Oscuridad o penumbra?

Evita la luz si quieres descansar bien. Da igual si dejas la habitación a oscuras o en penumbra, pero procura que no haya luz. Así, la glándula pineal secretará más me-

★ NO CUENTES OVEJAS
 Da mejor resultado visualizar imágenes. Eso afirma, por lo menos, un estudio realizado en la Universidad de Oxford (Reino Unido). Así que prueba e imagina una escena reconfortante para ti, algo que te haga sentir bien.



latonina -solamente lo hace por la noche- y favorecerá la somnolencia.

Temperatura ideal

Ni frío ni calor. El ambiente debe estar en sintonía con la temperatura de tu cuerpo (que suele descender por la noche, así que en invierno tienes que bajar la calefacción). Lo ideal es entre 19 y 26 °C. Cualquier temperatura inferior puede perturbar el sueño.

Ejercicio físico

Nos relaja y pone de buen humor (favorece la secreción de serotonina), por lo que practicarlo con frecuencia nos ayuda a dormir bien. Pero no lo hagas por la noche, ya que te activará; si te ejercitas por la tarde, que sea, como mínimo, tres horas antes de irte a la cama.

Sin espejos, tele ni cables

“El dormitorio debe estar preparado para facilitar el descanso”, dice el doctor Eduard Estivill, de la Clínica del Sueño Estivill (doctorestivill.es). Según el *feng shui*, los espejos funcionan como activadores de energía, así que procura que no ocupen grandes espacios (puertas de armarios



demás) en tu habitación. Además, por sus componentes metálicos, empeoran la refracción de los campos electromagnéticos -sobre todo si hay *wifi*, teléfonos-, con lo que favorecen la dispersión de las ondas, lo que perturba las fases del sueño. Lo mismo ocurre con la tele o los cables por el suelo: dispersan la energía. Evita que la conducción eléctrica esté situada cerca del cabecero de la cama.

Una buena solución es usar un desconectador de red para apagar el potencial eléctrico cuando no se requiere consumo nocturno.

Siesta, ¿sí o no?

“Veinte minutos de siesta”, no más, aconseja Estivill, porque repone las fuerzas; pero sestear prolongadamente puede dificultar el descanso nocturno. Si tu agotamiento es grande excepcionalmente programa un sueño de noventa minutos seguidos, para despertar tras un ciclo completo

que te permita el descanso, según aconseja la Guía de higiene del sueño saludable, elaborada por ASISA.

Melatonina

En nuestro país se aprobó su comercialización en 2007. Solo se libera a oscuras, y sirve para que hasta la última célula de nuestro cuerpo sepa que es de noche. Además de favorecer el descanso, consolida la memoria, estimula la respuesta inmunológica y elimina los radicales libres; es decir, rejuvenece.

Remedios naturales

Valeriana, pasiflora, espino albar. Todas son plantas que favorecen la relajación y el descanso. Puedes tomarlas antes de cenar o durante toda la tarde. También puedes probar con las flores de Bach (existe la versión 'noche' del conocido Rescue Remedy).

Con colchón cómodo

En buena parte, de él depende la calidad del descanso. Por eso, ha de adaptarse a las necesidades concretas de cada perso-



Fases del sueño

Todo un ciclo nocturno con varias etapas que se repiten 4-5 veces a lo largo de la noche (de ahí que sea necesario dormir unas 8 horas para que se pueda completar). La primera fase es el

sueño ligero (el movimiento ocular se ralentiza, los músculos se relajan y cualquier ruido puede despertarnos). Después, está el sueño profundo (es más difícil desvelarse). Y luego, el

muy profundo, del que se regresa al profundo y, después, al ligero. Tras éste, se pasa a la fase REM (los ojos se mueven rápido y el corazón late como cuando estamos despiertos).

na. Busca sentirte cómoda en él, que no sea ni muy rígido ni excesivamente blando, para que la columna vertebral no sufra. ¿Materiales? Los mejores, los naturales (algodón, lana y látex natural), ya que son más eficaces para regular la temperatura (absorben bien la transpiración) y no se cargan de energía estática. Evita los materiales sintéticos y los que tengan muelles metálicos. ¿El tuyo ya es viejo? Cámbialo; en España lo hacemos cada 12,6 años de media, cuando los expertos recomiendan que se haga a los 10 años como máximo. Y dale la vuelta unas cuatro veces al año como mínimo, para que no se deforme.

Y con almohada

Muchas personas suelen dormir sin ella, pero no es nada aconsejable, ya que se obliga al cuello a mantenerse estirado, una postura antinatural. Una buena almohada es la que facilita que la cabeza esté alineada con el tronco, conservando su curvatura (ya sabes, ni muy alta y dura ni muy baja y blanda).

Cena temprana y ligera

En nuestro país solemos cenar tarde, alrededor de las diez o más. Y la digestión es un proceso que exige actividad al organismo, dificulta el descanso y, por otra parte, no puede acelerarse (lleva su tiempo; unas dos horas, más o menos). Lo facilitamos si tomamos algo nutritivo pero liviano, para que el cuerpo no deba trabajar tanto, y si adelantamos la cena a las ocho o las nueve. En general, los expertos recomiendan cenar -como mínimo- dos horas antes de ponerse el pijama. Recuerda también que tan malo como pasarse de largo con comidas copiosas es no llegar y directamente saltarse la cena: te levantarás famélica o incluso asaltarás la nevera por la noche.

Insomnio y obesidad

Cuando no dormimos lo suficiente aumenta la hormona grelina, responsable de que sintamos apetito, y disminuye la leptina, que interviene en que no lo sintamos. Por eso tenemos más hambre al despertar, sobre todo de alimentos hipercalóricos. Además, la falta de sueño interfiere en la capacidad para metabolizar los hidratos y la glucemia puede aumentar. Esto eleva la insulina: favorece la acumulación de grasa y la resistencia a esta hormona (relacionada con la diabetes).

En definitiva, dormir menos horas de lo recomendado produce unos desequi-

librios hormonales que van a generar un aumento del apetito. De hecho, la prevalencia de la obesidad es notablemente mayor entre personas que duermen poco y mal. Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada manifiestan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y adultos". ■

Leche + cereales

Es la combinación perfecta para tomar antes de dormir: son ricos en triptófano, por eso inducen el sueño.



Ventilar bien

MANTÉN ABIERTA LA VENTANA DEL DORMITORIO CINCO MINUTOS AL LEVANTARTE

Pero, además, airea el colchón y la ropa de cama. Así evitarás que los ácaros del polvo se acumulen (además de perjudicar el descanso, muchas personas son alérgicas a ellos). Pero a esos ácaros hay que sumar bacterias de todo tipo, que se relacionan con enfermedades tales como infecciones de orina o gastroenteritis. Lo ideal sería airear durante 10 minutos las sábanas y las mantas todas las mañanas, y lavar la ropa de cama una vez a la semana, preferiblemente con agua caliente.

Dormir reduce los índices de masa corporal en adultos y niños.

