

Manual para dormir bien y levantarse mejor

Si tiene Vd. problemas de sueño, como por ejemplo que no puede o le cuesta mucho quedarse dormido, se despierta muchas veces durante la noche, no se encuentra bien al levantarse o simplemente quiere mejorar la calidad y cantidad de su sueño, pruebe a seguir estas reglas:

Adquiera algún CD de música relajante.

Muchas personas descubren que los sonidos como el llamado “ruido blanco” o los sonidos de la naturaleza, como los mares o el bosque, son adecuados para iniciar su sueño. Cuando se meta en la cama conéctelo sin preocuparse del apagado.

Evite “picar” cosas dulces antes de dormir.

Esto elevará su glucemia y le dificultará el sueño. Después, cuando la glucemia, en mitad de la noche, comience a bajar, puede tener una hipoglucemia y esto le hará despertarse.

Duerma en oscuridad completa o lo más completa posible.

La luz en los ojos afecta al ritmo circadiano de la hipófisis y la producción de Melatonina y Serotonina, dos hormonas muy importantes durante el sueño. Si durante la noche tiene que ir al baño, utilice la menor luz posible.

Si su habitación no permite que esta oscuridad se mantenga hasta su hora de despertar, valore utilizar un antifaz.

Duerma en un lugar silencioso.

Esto es tan importante como lo anterior. Realmente necesitamos silencio para conciliar y mantener el sueño. Si su habitación no permite este aislamiento, puede utilizar unos tapones para los oídos.

No vea la televisión antes de dormir.

Los mensajes televisivos son muy estimulantes para el cerebro por su colorido y sonido. De hecho, las productoras de televisión buscan constantemente llamar nuestra atención y casi siempre lo consiguen.

Utilice calcetines en la cama.

Debido a que tienen la circulación más pobre y a la posición en la cama, los pies se notan fríos a menudo antes que el resto del cuerpo y eso puede producirle el discomfort suficiente para que no pueda descansar bien y será tarde cuando se de cuenta. Dormir con los pies calientes disminuye el número de despertares durante el sueño.

Lea cosas relajantes, espirituales o si es creyente, cosas religiosas.

Esto le ayudará relajarse. No lea nada estimulante, como una novela de suspense o cosas del trabajo. Un libro que capte mucho su atención le obligará a permanecer despierto más tiempo del deseado y hará que piense en él durante las fases iniciales de inducción del sueño.

Evite usar relojes despertadores fuertes.

Es muy estresante ser despertado repentinamente. Si usted consigue un sueño regular, deberían ser innecesarios, pues dormirá y se levantará de forma espontánea.

La mejor forma de despertar es que, a la hora adecuada, se encienda, poco a poco, una luz en la habitación. Por supuesto si, por sus necesidades horarias, no le toca despertarse con la luz natural del sol. Existen relojes despertadores especiales que simulan el amanecer para conseguir un despertar más natural (<http://www.despertarnatural.com>).

Puede organizar el día siguiente.

No hay problema alguno en que Vd. programe sus actividades del día siguiente antes de dormir, incluso en la cama. Tenga a mano un bloc de notas. Esto le dará la impresión de que “ha concluído el día” y nada queda pendiente sin anotar y le permitirá relajarse. En cualquier caso, haga ésto sólo si le apetece, pues por la mañana, cuando sus valores de cortisol sean mayores, estará mejor para hacerlo.

Melatonina y sus precursores.

Si los cambios conductuales no son suficientes puede comentar con su médico la posibilidad de utilizar Melatonina, pero no la tome nunca por su cuenta. La Melatonina es una hormona y debe ser utilizada sólo en casos necesarios y bajo supervisión médica. Existen precursores de la Melatonina que son más seguros de utilizar. La Melatonina no está comercializada en España.



Acuéstese tan pronto como sea posible.

Nuestros sistemas hormonales, especialmente las suprarrenales se “recargan” entre las 23 y la 1 hora solar. Antes de la electricidad, la gente se acostaba con la puesta del sol, como hacen la mayoría de animales. Intente, en la medida de lo posible, intentar irse a dormir pronto. Tenga en cuenta que hablamos de hora solar, por lo que hay que restar a la hora oficial, una hora en invierno y dos en verano,

Examine su dormitorio en busca de campos electromagnéticos.

Aunque no existe demostración científica, se piensa que estos campos electromagnéticos, pueden afectar determinadas secreciones hormonales. Existen aparatos para medir los campos magnéticos que son muy económicos.

Algunos transformadores pequeños de mala calidad, como el cargador del teléfono móvil, pueden generar campos magnéticos. Procure no tener transformadores muy cerca de su cabeza (luces halógenas, relojes despertadores, etc.).

Regule la temperatura de su dormitorio a no más de 21 grados.

Muchas personas tienen sus casas y particularmente los dormitorios con demasiada calefacción. Esto, aunque da una impresión de confort, perjudica al sueño. Es mejor que duerma Vd. con más ropa de abrigo.

Cene alimentos con contenido proteico.

Las proteínas son una fuente de Triptófano y este aminoácido ayuda en la síntesis de Melatonina y Serotonina.

Cene también una o dos piezas de fruta.

Esto ayuda al Triptófano a atravesar la barrera hemato-encefálica y llegar al cerebro.

Evite tomar medicamentos sin el conocimiento del médico.

Muchos tratamientos, tanto con receta como sin ella, interfieren en la calidad del sueño.

En efecto, muchos pacientes necesitan tomar medicamentos para conseguir dormir. La intención es que a medida que vayan aplicando estas normas, puedan ir reduciendo las dosis que requieren o incluso prescindir de ellos, siempre bajo la supervisión de su médico.



Evite absolutamente la cafeína.

Un estudio reciente mostraba que en algunas personas, la cafeína no es metabolizada eficientemente y por lo tanto pueden sentir efectos muy prolongados después de consumirla. Así que una taza de café por la tarde (o de té o de cacao) puede impedir a algunas personas un sueño correcto. Muchas pastillas adelgazantes contienen cafeína, así como bebidas refrescantes. Debería evitar tomar productos con cafeína a partir de la comida del mediodía.

Relojes despertadores y otros dispositivos eléctricos.

Si es inevitable que estén en la habitación, manténgalos separados un metro, como mínimo, de Vd.

Evite absolutamente el alcohol.

Aunque el alcohol parece que induce la somnolencia, el efecto es efímero y las personas se despertarán a menudo varias horas después, incapaces de seguir durmiendo. El alcohol también impide que Vd. alcance las fases profundas del sueño, donde realmente el cuerpo se recupera y se prepara para el día siguiente.

Si está obeso, intente perder peso.

El sobrepeso puede incrementar el riesgo de apnea de sueño, que alterará mucho la calidad de su sueño. Si está obeso y tiene problemas de sueño debería realizarse un estudio polisomnográfico (siempre indicado por un médico) para evaluar sus apneas del sueño.

Evite comidas que sepa que le producen hipersensibilidad.

Esto es particularmente importante para las personas que saben que los derivados lácteos o con gluten les sientan mal. En todo caso, puede hacer una prueba evitando estos alimentos durante un mes y ver si mejora su calidad de sueño.

Intente no beber líquidos abundantes unas dos horas antes de irse a la cama.

Reducirá la probabilidad de tener que levantarse para ir al baño o, como mínimo, disminuirá la frecuencia.

Tome un baño caliente, ducha o sauna antes de cama.

Si eleva su temperatura corporal antes de irse a la cama, posteriormente caerá y le facilitará el sueño. El cuerpo baja la temperatura al iniciar el sueño.



Retire el reloj de la vista.

No tiene ningún sentido que vaya Vd. mirando la hora que es en cada momento.

La cama es para dormir.

Si usted está acostumbrado a mirar la TV o hacer su trabajo en la cama, le será mucho más difícil relajarse para dormir. La cama es un lugar para dormir. Incluso si quiere hacer una pequeña siesta durante el día, intente que sea en un lugar diferente a la de cama de la noche.

De hecho es conveniente que, si una vez en la cama no consigue dormir, se levante, haga otras cosas y luego vuelva a intentarlo.

Pida a su médico que verifique su secreción suprarrenal.

Los científicos sugieren que algunas alteraciones del eje Hipófiso-Hipotalámico-Suprarrenal, pueden tener incidencia directa durante el sueño.

Si está en la menopausia o en el climaterio, consulte con su médico.

Los cambios hormonales podrían causarle problemas de sueño que pueden tener una solución sencilla.

Sea regular a la hora de acostarse.

Debe Vd. acostarse y despertarse todos los días a la misma hora, incluso en los fines de semana. Esto ayudará que su cuerpo asuma un ritmo de sueño y le haga más fácil quedarse dormido y levantarse por la mañana.

Haga un poco de ejercicio cada día.

Un mínimo de ejercicio diario, aunque sea caminar unos 15 minutos o hacer pequeños ejercicios de estiramiento, le ayudará a dormir, pero el ejercicio tiene que estar separado un mínimo de 30 minutos de la hora de acostarse.

Esto puede ser difícil en personas con determinadas enfermedades, pero entonces el médico nos aconsejará sobre posibles alternativas.

