

## PALANCAS DE SUEÑO

### ¿Problemas para dormir?

Si tienes problemas para dormir, éstas son las palancas de las que puedes “tirar” para mejorar tu sueño. Estas cosas están totalmente bajo tu control, siempre y cuando pongas en práctica tus habilidades. Será necesaria cierta autodisciplina.

**Deseo de dormir > Excitación mental = Quedarse dormido**

**Deseo de dormir < Excitación mental = Estar despierto**

### **Deseo de dormir = Cansancio = Adenosina**

La adenosina es el compuesto que se acumula en el cuerpo mientras se está despierto. Cuanto más tiempo estés despierto, más se acumulará y más cansado te sentirás. Mientras duermes, tu cuerpo la descompone más rápido de lo que tú la produces, así que cuando te despiertas por la mañana después de un buen sueño tienes poca adenosina.

**Acción: Levántate temprano** para que hayas acumulado más adenosina antes de acostarte, lo que te hará sentir más cansado.

La adenosina también puede aumentar con la actividad física. Nuestro cuerpo almacena energía en las células en forma de trifosfato de adenosina (ATP). Cuando hacemos ejercicio, esta energía se descompone, liberando adenosina. Es posible que lo hayas notado después de un gran día de actividad, como una larga carrera o un paseo, un gran día de jardinería o una mudanza. Cuanta más energía consumes, más cansado te sientes. Esto se debe a la adenosina.

**Acción: Aumenta tu actividad física** a lo largo del día para sentirte más cansado por la noche.

La cafeína es un bloqueador de la adenosina. Muchos de nosotros tomamos cafeína cuando nos sentimos cansados porque nos anima. Lo hace bloqueando los efectos de la adenosina en nuestro organismo. Esto puede ser efectivo por la mañana si no has dormido lo suficiente y tienes adenosina residual, pero es contraproducente a la hora de acostarse. Muchas personas pueden tener una alta tolerancia a la cafeína y creen que pueden tomar una taza antes de acostarse y no sufrir ningún impacto, pero los estudios de EEG muestran el impacto negativo de la cafeína en la calidad y profundidad del sueño.

**Acción: No tomar cafeína después del mediodía.** Esto incluye café, té, chocolate, gaseosas y bebidas energéticas. De este modo, la cafeína desaparecerá y la adenosina tomará el relevo para que puedas conciliar el sueño.

## **Deseo de dormir = Preparación para el sueño = Melatonina**

La melatonina es la hormona que prepara el cuerpo para el sueño. No le pone a dormir (eso corresponde a la adenosina). La melatonina es como el turno de noche que entra en el cerebro e inicia los procesos de relajación para que, cuando llegue el sueño, el cerebro esté preparado. La liberación de melatonina se desencadena por los cambios de luz en el entorno. Hay una parte del cerebro llamada “Núcleo Supraquiasmático” (NSC), situada encima del quiasma óptico. Funciona como el sensor de luz de las luces de los autos. Cuando la luz es lo suficientemente tenue, el SCN provoca la liberación de melatonina de la glándula pineal y el turno de noche se pone a trabajar. Ciertos procesos cognitivos se ralentizan o se apagan y el cuerpo también pasa por un proceso de apagado, preparándose para que se activen otros procesos, como la restauración inmunitaria, el crecimiento muscular y la eliminación de los residuos metabólicos.

**Acción:** Mantén la luz lo más tenue posible dos horas antes de acostarte. Utiliza reguladores de intensidad o lámparas con globos blancos cálidos para crear un resplandor suave. Las lámparas de sal y la luz de las velas son los colores ideales para las noches.

**Acción:** Asegúrate de tener **filtros de luz azul en las pantallas**, incluidos teléfonos, tabletas y computadoras portátiles, para reducir la exposición a la luz azul que confundirá a tu SCN para hacerle creer que aún es de día.

**Acción:** Para detener la melatonina e iniciar el cambio diurno, **haz que tu habitación esté iluminada cuando te despiertes**. Abre todas las cortinas y siéntate fuera o cerca de una ventana cuando desayunes o tomes tu café matutino, de modo que recibas al menos 10 minutos de luz solar directamente en los globos oculares para que el SCN pueda decirle a la glándula pineal que deje de liberar melatonina.

**Acción:** Mientras que la melatonina se almacena y se libera de la glándula pineal, se produce a partir de los alimentos que comemos. La melatonina (y la serotonina) proceden de las proteínas. Por lo tanto, para asegurarte de que produces suficiente melatonina, debes **consumir alimentos ricos en proteínas**, especialmente aquellos con un alto contenido en triptófano.

## **Excitación mental = Alerta = Noradrenalina**

La noradrenalina (o norepinefrina en EE.UU.) es el neurotransmisor de la excitación. Está relacionado con la hormona de la adrenalina que circula por nuestro cuerpo cuando estamos estresados o en estado de alerta. La noradrenalina se libera cuando percibimos una amenaza, estamos muy estresados o preocupados por algo, o tenemos una fuerte reacción emocional, como ante una señal traumática o una pesadilla.

A menudo se experimenta como tensión, agitación o inquietud por la noche, cuando te acuestas y no puedes dormir porque tu mente está ocupada rumiando o catastrofizando, manteniéndote despierto.

**Acción:** Si has estado estresado o preocupado por algo durante el día, tienes que ocuparte de **tu excitación mental antes de irte a la cama**. Prueba nuestras hojas de ejercicios “Despeja tu mente antes de acostarte” u “Ordena tu caos con cuatro baldes”.

**Acción:** Si has tenido una excitación fisiológica elevada durante el día (por ejemplo, un ataque de pánico, un recuerdo intrusivo o te has sentido “disparado”), tienes que **reducir la excitación de tu cuerpo** utilizando el *Entrenamiento Autógeno*, *PMR*, *Exploración Corporal*, la Respiración o el Yoga.

## **Sustancias = Interferencia**

Ante los problemas de sueño, muchas personas recurren a las sustancias. El alcohol es bien conocido por sus propiedades sedantes, y algunas personas sienten que les “reduce la intensidad” de los pensamientos preocupantes o de la agitación física que les mantiene despiertos. Esto plantea tres problemas principales. En primer lugar, una vez que te duermes, el alcohol se metaboliza, por lo que el efecto sedante desaparece y se produce un efecto rebote en la segunda mitad de la noche que hace que la gente vuelva a despertarse. En segundo lugar, el alcohol es un supresor del sueño REM, por lo que afecta negativamente a la arquitectura del sueño, de modo que se tiene un sueño menos reparador y a menudo uno se despierta más cansado. En tercer lugar, el alcohol tiene un fuerte componente adictivo para muchos, lo que significa que las personas se vuelven dependientes de él para dormir y sufren aumento de peso, impactos en la salud cerebral y problemas metabólicos, por lo que no aprenden métodos alternativos y más hábiles para conciliar el sueño.

**Acción: No dependas del alcohol para dormir.** Si bebes socialmente, no tomes más de dos bebidas alcohólicas por la noche y no bebas alcohol al menos cuatro días a la semana.

Los medicamentos para dormir como las benzodiazepinas (temazepam, lorazepam o diazepam, etc.) y los “fármacos Z” (zopiclona, zaleplon y zolpidem) alteran la arquitectura del sueño. Las benzodiazepinas suprimen el sueño REM y reducen la cantidad de sueño no REM en los estadios 3 y 4, lo que provoca un sueño no reparador. Se utilizan para tratar el insomnio a corto plazo y no deben tomarse durante más de dos semanas. La tolerancia y la dependencia son comunes en el uso a largo plazo.

**Acción: Habla con tu médico sobre la posibilidad de reducir la medicación y empieza a aplicar mejores estrategias de higiene del sueño para conciliar el sueño sin depender de la medicación.** Sobre todo, afronta los pensamientos que te mantienen despierto. Una vez que confíes en tus habilidades, consulta con tu médico para dejar de tomar medicamentos para dormir por completo.