

## **DIA 4**

### **APRENDER A DORMIR**

*Sin lugar a dudas que el dormir es una de las actividades mas importante de los seres humanos junto con el comer o el reproducirse. El sueño es una conducta, cuya existencia se ha demostrado en todas las especies animales, desde insectos hasta mamíferos.*

*Si bien no se conocen en profundidad sus funciones precisas, el sueño ocupa un promedio de la tercera parte de la vida del hombre, y se sabe que no dormir de forma prolongada produce en la fisiología un deterioro en las funciones mentales, físicas y pueden causar hasta la muerte.*

*Durante años en la antigua Grecia, se atribuía la necesidad de dormir al dios Hipnos ( sueño) y a su hijo Morfeo. Según se creía, ellos traían los sueños por las noches, en forma humana.*

*El sueño en si mismo, esta compuesto por dos parte muy importantes, en la primera parte del inicio del sueño, las personas entran en un estado conocido como fase NREM o no REM, es una fase donde no hay movimientos oculares rápidos. Esta fase se caracteriza por permitir un descanso profundo, donde las funciones fisiológicas se reducen considerablemente. En condiciones fisiológicas normales, el sueño nREM genera un estado de paz en relación a cuando se esta despierto. En esta fase pueden aparecer sueños, pero raramente son recordados con claridad y son sueños mas reales y mas vividos. Cuando las personas se despiertan en esta fase, se sienten confundidos, enlentecidos y cansados.*

*Por otro lado hay una fase del sueño llamada sueño REM, es una fase del sueño donde aparecen movimientos oculares rápidos y las actividades fisiológicas son muy parecidas a cuando se esta despierto. En esta fase los sueños son mas fantasiosos pero son los que mas se recuerdan. Cuando las personas se despiertan en esta fase, lo hacen en estado de alerta y sienten que hubieran descansado mucho. Las fases REM del sueño no suelen*

*ser largas, aparecen cada 90 a 130 minutos y no duran mas de 15 a 40 minutos.*

*El asunto es que sin el sueño REM las personas se ponen violentas y agresivas, y tienen una alta tasa de posibilidad de deterioro cognitivo.*

*Pero a su vez el sueño nREM es una parte fundamental para restaurar funciones cerebrales como el sistema hormonal, la temperatura, las funciones cardiacas y viscerales, entre otras.*

*La ansiedad es uno de los factores por lo cual las personas no pueden dormir bien pero por otro lado es una de las consecuencias de no dormir bien, también.*

### ***Las necesidades del sueño***

*Si bien el promedio general de sueño en la mayoría de las personas es de 8 hs diarias, no todas las personas necesitan la misma cantidad de sueño. Hay de las que necesitan menos de 6 hs cada noche para funcionar, y otras que necesitan mas de 9 hs. Estas ultimas tienen mas períodos REM y mas movimientos oculares rápidos en cada uno de ellos.*

*Las personas que duermen poco, suelen ser eficientes, ambiciosas, socialmente hábiles y serenas. Las personas que duermen mucho tienden a tener un grado leve de depresión, ansiedad y retraimiento social, pero sea cual fuere la cantidad que alguien necesita, si se duerme menos de lo necesario puede hacer que el cuerpo tenga dificultades en su sistema inmunológico, o bien puede generar mucha hambre lo que lleva a desordenes metabólicos y sobrepeso. Por otro lado afecta la capacidad cognitiva, alterando la forma de procesar información y hacer análisis o proponer soluciones para diferentes problemas. Se puede acelerar los procesos de canceres y afectar la producción de melatonina, una hormona que protege contra el cáncer.*

*La falta de sueño reparador puede generar también alteraciones cardiacas, puede generar ulceras estomacales y alteraciones en el transito intestinal. También puede ser causa de depresiones y estados de euforia en las expansiones maniacas.*

Durante la noche, los seres humanos producimos una hormona llamada de “crecimiento”, en la fase de sueño profundo o nREM. La falta de esta hormona puede apurar el proceso de envejecimiento y muerte celular.

La pérdida de sueño es acumulativa, pero el dormir no es acumulativo. Si alguien deja de dormir por dos días, no puede revertir el daño durmiendo dos días. El daño ya está hecho. Si bien puede parecer no afectar en el momento, a lo largo de los años los efectos terminan siendo irreversibles.

### ***¿Cómo lograr dormir de forma reparadora?***

*La síntesis de lo hablado, es que lograr un buen sueño permite a nuestras neuronas reposar de actividades continuas y prepararse para continuar con sus actividades de forma funcional. La ausencia de este tipo de sueño definitivamente es uno de los principales factores de ansiedad es por ello que necesitamos saber como lograr dormir de forma reparadora.*

*Para dormir bien, no basta con simplemente estar quieto. No basta con solo permanecer acostado para que los músculos puedan descansar. Es necesario entrar en un estado de reposo mental y que el sistema de vigilia pueda reponerse de su agotamiento. Para esto le sugerimos una serie de pasos prácticos que pueden ayudar a personas con alteración leve del sueño. Los trastornos acompañados de patologías mentales o físicas deben ser tratados por profesionales acorde a la situación. Veamos algunos ejemplos:*

#### ***a) Genere un ambiente adecuado para dormir***

1. **El lugar de sueño tiene que ser lo más oscuro posible.** La luz puede alterar la producción de melatonina y de serotonina. Luces pequeñas también pueden alterar la calidad del sueño de forma imperceptible.
2. **La temperatura del ambiente debe estar entre 19 a 22 grados centígrados.** Cuando se duerme, la temperatura corporal cae. Manteniendo la temperatura ambiente baja, se produce una imitación

de la temperatura del cuerpo y se duerme mejor.

3. **Mantener lejos de la cama los relojes y despertadores.** Esto ayuda a no estar pendientes de la hora lo que aumenta el estado de alerta.
4. **Use su cama solo para dormir:** El acostumbramiento de la cama para trabajar o mirar televisión hace que pueda costar mas relajarse en el momento del sueño.
5. **Asegurarse que la cama este en posición horizontal:** Muchas veces las camas están desniveladas.
6. **Asegurarse que la cama no haga ruidos:** El continuo sonido de una cama que rechina produce alteración para conciliar el sueño.
7. **Asegurarse que la cama este limpia:** puede sonar raro, pero las sabanas estiradas y limpias mejoran la calidad del sueño, porque facilitan la respiración que el cuerpo tiene por los poros del cuerpo y la regulación de la temperatura.

#### **b) Prepararse para dormir**

- 1) **No retarde el acostarse:** Las personas originalmente, se acostaban ni bien el sol se ponía. Este era el modelo fisiológico por naturaleza. Esto facilitaba que la liberación de toxinas pueda ser recolectada por el torrente sanguíneo. Pero al estar despierto entre las 11pm y la 1 am, horario en el que ocurre este acto fisiológico, no puede terminar adecuadamente este proceso.
- 2) **Trate de generar una rutina de horarios:** levantarse y acostarse a la misma hora o similar. Las funciones endocrinas del cuerpo funcionan con relojes naturales y la modificación del sueño modifica el ritmo de producción de hormonas.
- 3) **Arme una rutina para acostarse:** darse una ducha, aprovechar un masaje, orar agradeciendo, escuchar una melodía suave y reconfortante. El ambiente relajado facilita el sueño.
- 4) **Evite tomar liquido antes de acostarse por lo menos 2hs antes:** esto le evitará despertarse para ir al baño a orinar.
- 5) **Intente ir al baño antes de dormir:** por la misma razón.

- 6) **Coma una fruta:** muchas de ellas contienen l-triptofano un componente necesario para la melatonina y la serotonina, hormonas que regulan el sueño.
- 7) **Evite los azúcares antes de dormir:** Al aumentar el azúcar y luego bajar mientras duerme, la hipoglucemia puede despertarlo.
- 8) **Darse un baño de agua caliente:** el cambio de temperatura al salir, prepara al cuerpo para dormir.
- 9) **Si tiene dificultades para mantener la temperatura en los pies use calcetines.** La disminución de la circulación sanguínea en las extremidades, disminuye mas rápidamente su temperatura generando inquietud.
- 10) **Evite dejar las actividades laborales dos horas antes de dormir.** Esto le permitirá estar mas relajado para conciliar el sueño.
- 11) **Evite la televisión antes de dormir:** La televisión estimula demasiado el sistema nervioso central, genera alerta y disminuye la capacidad de relajamiento, por ultimo afecta de forma importante la función de la glándula pineal, fundamental para producir melatonina.
- 12) **Puede leer algo que sea edificante:** Personalmente me gusta leer la biblia o algún libro de reflexión y enseñanza puede ser útil para conciliar el sueño y para relajamiento, tiene que ser algo que disfrute y que le permita relajarse y confiar. La clave de dormir en bien es confiar. Hay una expresión que escribe el Rey David en la Biblia y que dice: “en paz me acostaré y así mismo dormiré porque solo tu, Señor, me haces vivir confiado”. Espero le sea útil.
- 13) **Evite la cafeína en exceso:** es un estimulante que deja un estado de alerta y vigilia.
- 14) **Evite el alcohol:** a diferencia de lo que muchos creen, el alcohol si bien ayuda a conciliar el sueño, tiene efecto corto y hace que la persona se despierta rápidamente.
- 15) **Si estas pautas no ayudan, consulte un profesional para evaluar los niveles de melatonina:** La exposición al sol mejora los niveles de melatonina o la exposición a bombillas fluorescentes de espectro completo en invierno). Es probable que un profesional pueda indicarle suplementos

de melatonina que ayuda a complementar el funcionamiento del sueño. Esta hormona ayuda a mantener el ritmo del sueño y es un antioxidante natural que evita el desarrollo de células cancerígenas. *El descanso debe realizarse en lugares cómodos, con buenos colchones, con silencio en el ambiente, porque por mas que la persona crea que descansa, la calidad de sueño habla mucho a lo largo del tiempo.*

### ***La ansiedad por el sueño:***

*El insomnio es una de las causas de consulta mas frecuentes en los consultorios, el cual se convierte en una tortura para muchísimas personas que quieren luchar contra el nivel de estrés y ansiedad.*

*El problema pareciera ser que antes de acostarse la persona desencadenará una creencia con fuerza de ley y se dice a si misma:*

- *Bueno, espero poder dormir bien, hoy.- Pero en realidad esta diciendo en su creencia.*

- *Yo debo dormir bien hoy.-*

*Al establecer que “debe” dormir bien, esta estableciendo una ley con carácter de demanda. Es hipervalorada la situación de “tener” que dormir bien. No dormir bien comienza a interpretarse como algo terrible. Significa no poder trabajar bien al otro día y sufrir con el sueño. No dormir implica aumentar el nivel de ansiedad y el nivel de estrés, entonces es demasiado importante poder dormir bien... pero lo que ocurre es lo contrario, ¿Por qué? Porque interpretamos la situación como algo amenazante, y por lo tanto se activa el sistema de vigilia, lo que inhibe la somnolencia. La persona esta alerta para poder dormir, por lo tanto no va a dormir porque esta alerta.*

*Son la 1 de la mañana y abre uno de los ojos para ver el despertador, piensa “yo debería dormirme”, “¿y si estoy toda la noche así?”, y comienza la interpretación de catástrofe, con lo que se activa la cascada.*

*¿Qué hacer? Entender el proceso como algo normal. Poder internalizar un pensamiento que le permita tranquilizarse. Un pensamiento como “ no es grave no dormir...” “en algún momento tendré que hacerlo”, el mismo cuerpo se regulará”...*

*Aprender a decatastrofizar (sacarle lo catastrófico) a el hecho de no poder dormir es la clave de poder dormir bien.*

### **Resumen:**

- *El sueño reparador permite mejorar el rendimiento diario y mejora la capacidad psíquica y física, reduciendo la ansiedad y el estrés.*
- *Aprender a dormir implica invertir esfuerzo en preparar tanto el ambiente como a nosotros mismos.*
- *Generar una demanda de que tenemos que dormir, solo aumenta la ansiedad y disminuye el sueño.*
- *Aprender a dormir lleva tiempo, si es una persona que le cuesta dormir quizá tenga demasiada expectativa puesta en este listado y le genere ansiedad. Tan solo invierta tiempo en esta rutina y en las próximas semanas comenzará a conciliar el sueño de forma natural.*

### **Plan de acción:**

- *Todo el capítulo es un plan de acción. Asegúrese de tomar en cuenta cada uno de los ítems y procure llevarlos a cabo.*
- *En su cuaderno, deje anotado los días en los que duerme bien. Lleve ese registro, las expectativas comienzan a bajar cuando vemos el avance en nuestro sueño gracias al cambio en el estilo de vida.*