

Para dormir mejor

Enrique Pallarés Molíns

Doctor en Psicología. Profesor emérito de la Universidad de Deusto

Con motivo del DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO (16 de marzo) les ofrezco algunas sugerencias para mejorar la cantidad y calidad del sueño nocturno. La mayoría de ellas tal vez le resulten conocidas. Es bueno recordarlas. Están redactadas de forma muy breve, casi taquigráfica. Algunas sería necesario explicarlas con mayor detención; también habría que añadir otras, pero he optado por la brevedad. Con todo, espero y deseo que alguna o alguna de ellas le resulten útiles. Tenga en cuenta que no siempre funcionan a la primera y suelen exigir la constancia.

Un ambiente material adecuado. Habitación bien ventilada, sin excesivo frío ni excesivo calor, sin ruidos, oscuridad, etc. Procure el ambiente y entorno material más agradable y adecuado, pero no sea exigente en exceso ni maniático. No convierta la cama en su oficina, sala de lectura o comedor: asocie la cama con dormir. *Mejore lo que está bajo su control, pero acepte lo que no puede controlar.*

Un ambiente emocional adecuado. Resuelva las tensiones emocionales y sociales lo mejor que le sea posible. En todo caso, no se las lleve a la cama. Maneje el estrés y ansiedad de forma adecuada. Evite, sobre todo, emociones o actitudes emocionales como la envidia, ira, resentimiento u odio.

La almohada no recibe consultas. «Lo consultaré con la almohada». No. Cuando su cabeza entre en contacto con la almohada es mejor que trate de no continuar dando vueltas a lo que le ha preocupado durante el día. Trate de desconectar. Acuda a las imágenes de tranquilidad y reposo. Imagine que las luces de sus pensamientos y cavilaciones se van apagando poco a poco. Dormir bien le ayudará a tomar mejor las decisiones que tenga que tomar, pero no le robe tiempo al sueño.

Comida y bebida. Evite o reduzca la ingestión de sustancias estimulantes, como la cafeína y la nicotina. Igualmente, elimine o reduzca el consumo de alcohol, sobre todo horas antes de dormir; el alcohol es posible que le produzca somnolencia, pero no sueño continuado y reparador. Si quiere dormir bien, evite las cenas copiosas y opte por las más ligeras.

Vida activa y ejercicio físico. Actividad durante el día para favorecer el sueño nocturno. Luz durante el día y oscuridad durante el sueño. El ejercicio

físico (por ejemplo, andar) favorece el sueño. Es mejor evitar el ejercicio físico intenso dos o tres horas antes del sueño.

Cree algún ritual o hábito. Que le ayude a cortar con la actividad y el ritmo del día. Puede ser escuchar unos minutos de música, leer un poema, leer unas páginas de algo que no le ‘agarre’ demasiado, hacer unas respiraciones, ver unas láminas, etc. Acuda a imágenes de quietud, ritmo lento...

Reduzca el tiempo dedicado a las pantallas y pantallitas. Concretamente, al ordenador, televisión, tableta, smartphone, etc. Sobre todo, en las horas próximas al tiempo en que desea dormir. La iluminación propia de estos aparatos no resulta beneficiosa para el sueño, sobre todo para el de algunas personas.

Horarios regulares de levantarse y acostarse. Lo más regulares que le sea posible. Evite dormir durante el día, si ha dormido mal, pues le afectará al sueño nocturno y creará un círculo vicioso. Si duerme siesta, no la prolongue más de 20/30 minutos.

Cuando el sueño le invita. A veces el sueño hace una ‘llamadita’ por la noche, por ejemplo, a las 11 (le invita a ir a la cama): escúchela. El sueño tiene también sus horas de visita y a veces se olvida del que no le ha recibido en la primera visita. Tenga en cuenta que el sueño está regulado también por un ritmo circadiano (de unas 24 horas), que no es igual para todas las personas ni a lo largo de la vida.

No intente ‘atrapar’ el sueño. El sueño, como una paloma, se escapa cuando lo intenta atrapar. Deje que se pose. No se impacienta si no logra conciliar el sueño o no consigue retomarlo cuando se ha despertado. Hay varias formas de impacientarse, una de ellas es mirar al reloj. El sueño no se deja ‘atrapar’, pero está en su mano el aprovechar la oscuridad, la posición horizontal sobre el colchón y todo lo que la cama le ofrece, para descansar. Ponga fuera de su vista lo que le indica la hora, la esfera del reloj o de la radio con reloj.

«¿Contar ovejas?» Puede valer, pero siempre que las cuenta despacio y sin esperar cual será, por fin, la oveja que le traiga el sueño. Sin llevar cuenta de cuántas han pasado y cuántas faltan por pasar. Se trata de una tarea monótona que favorece el sueño, pero no la aviva al estar pendiente de cuántas ovejas han pasado ya o cuántas quedan por pasar.

Aproveche la imaginación. Algunas imágenes nos perturban y alteran el sueño, pero otras nos pueden ayudar a dormir mejor. Imágenes de tranquilidad, de ritmo constante, de quietud, de seguridad. Luces que se van apagando o que siguen una trayectoria lenta y sin fin, sonidos agradables y

melodiosos. Centre su imaginación en el reposo de su cuerpo, sobre todo en las sensaciones: el contacto con suave con las sábanas, el colchón, etc.

No hay un número de horas de sueño necesario igual para todos. El número de horas es en parte como el de zapato. **Creo** que el número más frecuente de zapato de hombre es el 41, pero, por supuesto, ni mucho menos es anormal calzar, por ejemplo, un 39 o un 43.

Una noche sin dormir no es una tragedia. Procure dormir lo mejor posible, pero no adelante tragedias o consecuencias negativas para el día siguiente por dormir menos una noche («Mañana estaré hecho polvo»). A veces uno tiene la impresión de no haber dormido, pero sí que ha dormido, aunque haya sido un sueño ligero e intermitente. Además, si una noche duerma pocas horas, puede realizar bien al día siguiente muchas tareas. Eso sí, duerma bien cuando tenga que conducir el automóvil.

No acuda con facilidad a las pastillas. Lo menos posibles sus efectos son limitados y suelen tener contraindicaciones. Siempre con prescripción y control médico.