

Joan Ortín Meneses

# PARA SOÑAR HAY QUE DORMIR



Cómo librarte de las preocupaciones  
y dejar atrás el insomnio

# Para soñar hay que dormir

Cómo librarte de las preocupaciones  
y dejar atrás el insomnio

JOAN ORTÍN MENESES



© Joan Ortín Meneses, 2022

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-179-5

Depósito legal: B. 13.592-2022

Primera edición: septiembre de 2022

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Romanyà

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## Sumario

---

Introducción .....	7
1. El problema de no pegar ojo .....	11
2. El origen de tu insomnio es el miedo .....	45
3. Protocolos del sueño .....	79
4. Adaptación al sueño .....	107
5. Mentalidad para dormir como un tronco .....	143
6. Tres casos prácticos.....	169
La oca del buen dormir.....	183
Agradecimientos.....	187
Bibliografía.....	189

## El problema de no pegar ojo

Es imposible dormir a pierna suelta cuando tienes miedo a que alguien pueda entrar por la puerta del dormitorio con la intención de hacerte daño. Es impensable pretender dormir bien cuando tienes miedo a que alguien te robe y te quite aquello que tanto tiempo has tardado en construir. Imaginar que algún día se puede estar durmiendo en la calle, abandonado por todos, o fantasear con que no se podrá hacer frente a las obligaciones y responsabilidades le quita el sueño a cualquiera. A todo esto se añade que la reciente pandemia ha dejado con los ojos abiertos como platos a millones de personas de los países desarrollados, porque los millones de habitantes de los países menos favorecidos ya hacía tiempo que no podían dormir.

¿Cómo vas a dormir bien y a entregarte a la noche si no puedes confiar en que la vida te ofrece lo mejor para ti? Confiar en que mañana será un día maravilloso y lleno de oportunidades es lo que te hará dormir como una marmota, como un oso o como un lirón.

**Lo que te impide dormir como un tronco es un problema no resuelto.**

El Instituto de Investigaciones del Sueño nos indica que el 30 por ciento de los españoles tienen episodios de insomnio<sup>1</sup> y que además, según la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, se han agravado y han ascendido al 60 por ciento con la situación de crisis sanitaria y económica de los últimos años.<sup>2</sup> A este efecto lo llaman el *coronainsomnio*, que viene a deprimir aún más nuestro sistema inmunitario, con las implicaciones que ello podría acarrear.

Algunas personas no podrán conciliar el sueño, le darán vueltas a todo aquello que les preocupa, en un estado inter-no ansioso que les impedirá cerrar los ojos. Cuando lo consigan, se despertarán a las pocas horas con ideas recurrentes y pensamientos repetitivos sobre preocupaciones y tareas inacabadas, con el agravante de que en mitad de la noche será imposible abordar todas esas ideas y soluciones que buscamos en la quietud de la oscuridad del momento.

¿Quién va a cerrar los ojos y a entregarse a los dulces y musculosos brazos de Morfeo con este panorama? Va a ser difícil, la verdad. El buenazo de Morfeo, hijo de Hipnos (dios del sueño) y de Nix (diosa de la noche), cogerá su patinete eléctrico y se irá de paseo a aquellos lugares y hogares donde sea más bienvenido.

Si te sientes así o, aún peor, si necesitas conectarte a tabletas, ordenadores o smartphones para intentar paliar tu insomnio, entonces, querido lector, estás perdido.

Si tus pasos casi noctámbulos te llevan directo a la nevera o la despensa y, como el famoso monstruo de las galletas,

1. Gómez López, Á., *Si no puedo dormir, ¿qué hago: tomo una pastilla o paso la noche en vela?*, *El País*, 17 de marzo de 2017, disponible en: <[https://elpais.com/elpais/2016/01/25/buenavida/1453717522\\_439759.html](https://elpais.com/elpais/2016/01/25/buenavida/1453717522_439759.html)>.

2. «COVID-19: Principal causante del insomnio en los últimos tiempos», Instituto del Sueño, disponible en: <<https://www.iis.es/covid-19-principal-causante-del-insomnio-en-los-ultimos-tiempos/>>.

empiezas a devorar todo lo que encuentras, caducado o fresco, entonces te doy la bienvenida a este libro. Te lo recomiendo: es para ti.

Si esta noche has dormido fatal y has dado más vueltas que el camión de la basura. Si te has levantado de mal humor y con una nube espesa en la cabeza, una especie de abotargamiento que se te agarra a las pestañas y que hace que los párpados pesen como piedras.

Si tienes el cuerpo rígido y las articulaciones como tablas. Si tus pasos son lentos y tus circuitos internos funcionan con aceites pesados y sólo piensas en tomarte un café doble y tragar algo de comida para buscar la energía que te falta.

Si ingieres más carbohidratos de los que deberías consumir, buscando con ello activar tu pobre cuerpo, que chirría como una vagoneta en caída libre por las vías de la desesperación.

Si llegas a la oficina y los documentos se amontonan, los problemas se te tiran encima como lobos hambrientos y sedientos de tu escasa sangre, que más bien parece horchata debido a la falta de entusiasmo por el día a día.

Si tienes que tomar decisiones importantes en tu negocio o en tu empleo y lo único que puedes hacer es saltar de problema en problema, sin entrar en profundidad en ellos, con la esperanza de que se solucionen por sí mismos de una puñetera vez, para que te dejen tranquilo y ponerte a hacer algo de provecho.

Si, como dicen mis amigos argentinos, tienes la sensación de que tu faena es como «remar en dulce de leche» (todo está espeso y la barca no avanza aunque remes fuerte).

Si por fin llega la hora de comer y no has avanzado nada y, abrumado, te vas al restaurante, o a la cocina de la oficina, en soledad o acompañado por otros que tampoco están mucho mejor que tú.

El cuerpo, que es sabio, va a responder al equilibrio que establecerán las hormonas. La grelina y la leptina van a tomar el control para que, por un lado, tengas más hambre de lo habitual y, por el otro, no te sientas saciado y comas más de la cuenta. Aunque puede que tengas suerte y la hora de comer te despeje y te haga olvidar la mala mañana, comerás con hambre canina intentando así hacer llegar a tu organismo toda esa energía que echas en falta; incluso puede que en ese inconsciente afán comas en exceso y de forma poco saludable: más hidratos de carbono, alcohol, fritos y después café, un buen café bien cargado para aguantar la tarde.

Si después de comer aún te queda parte de la jornada laboral y tienes que cumplir con las tareas pendientes que se van amontonando dentro de tu casilla mental de asuntos sin resolver y eso, probablemente, aún te angustia más.

Si, para acabar de arreglarlo, visualizas el futuro tal y como los gurús del crecimiento personal te han inculcado pero lo haces al revés, es decir, proyectas en tu mente un futuro nada halagüeño.

Si cuando dejas la mente en estado meditativo (por ejemplo, mirando por la ventana, o mientras conduces por una carretera conocida; también cuando subes al transporte público y te quedas distraído sin pensar en nada concreto, o simplemente cuando cierras el lavabo por dentro y te dispones a llevar a cabo tu acto más íntimo) te sorprendes evocando situaciones futuras en las que ocurre precisamente eso que no quieres que ocurra y, debido a la famosa ley de la atracción, construyes futuros del mismo calibre con los que estás soñando despierto (en realidad debería decir *pesadilleando* despierto o *malsoñando* despierto).

Si no pones atención a estos momentos, los escenarios y decorados que construyes en tu pantalla mental no serán acordes a tus deseos y anhelos más profundos, sino a los



miedos y a las situaciones de los que precisamente quieres huir. El miedo es un atractor de esas dinámicas indeseadas que, por algún tipo de resonancia cuántica, evolucionarán hacia una experiencia vital no deseada.

Si todo esto te ocurre, entonces necesitarás un tratamiento de choque y adoptar la mentalidad de un tronco para superar tu vacío, ese miedo irracional que te atrapa, y así recuperar las ganas de disfrutar de la noche y de convertirla en el mejor momento del día.

También es posible que estés pasando uno de los baches más inquietantes de tu vida, que hayas perdido el empleo o a un ser querido, o puede que te acabes de divorciar: todo son experiencias difíciles que van a provocarte estados internos no deseados.

Todo este panorama es el que vives en vigilia, en tus estados diurnos en los que tienes aún la capacidad de ponerte manos a la obra para intentar solucionar tus problemas. Pero ahora te acercas a casa, al momento del descanso. El sol se esconde por debajo del horizonte y todo lo que has sembrado durante el día va a cosecharse por la noche. Independientemente de cómo sea de acogedor el ambiente que te vas a encontrar en casa, tú quisieras poder soltar ahí todo tu estrés y tu cansancio; te encantaría llegar a casa y encontrar la paz del guerrero, pero eso no siempre va a ser así. Bañar a los niños, prepararles la cena, atender a tu pareja, dedicarte a las tareas domésticas como poner lavadoras, hacer la compra y otros asuntos que, aunque sean simples y cotidianos, no dejan de impedir ese ansiado descanso.

Al anochecer tu nivel de ocupación no decrece, sino que se mantiene hasta bien entrada la noche. Además, cuando estás cenando pones el telediario y, mientras te llevas el tenedor a la boca para alimentarte, ingieres también como alimento mental las noticias sobre lo mal que está el mundo, la caída de la economía y la crisis sanitaria mundial.

Es probable que ya te hayas dado cuenta de que ver las noticias es tóxico para tu higiene mental y que entonces prefieras «relajarte» viendo alguna serie televisiva en tu plataforma online favorita. Incluso puede que lo hagas después de cenar, con los niños ya acostados y con una copita de buen vino blanco en la mano y las piernas sobre la *chaise longue*. Ahora sí, por fin, has encontrado tu descanso.

Es bastante tarde, pero ahora es tu momento, no quieres irte a dormir porque este es el mejor ratito del día y quieres disfrutarlo, solo o en compañía de tu pareja. Has tardado todo un día y un buen trecho de la noche en encontrar la calma.

Poco a poco el cansancio del día, los quehaceres y las tareas que has terminado, el buen vino que estás tomando y el calorcito emocional del momento te van a ir sumiendo en una modorra que provocará que los párpados vayan cediendo ante el peso de la quietud. Tu serie favorita se oye en la televisión y crea ese ruido blanco que camufla los sonidos de la calle en un magma de placer que invita a entregarse al rico sueño. En unos instantes tu consciencia se desvanecerá y la barbilla caerá sobre el pecho cual muñeco de trapo inerte. ¡Qué gustazo, por Dios!

Ya es pasada la medianoche y puede que hayas dormido unos minutos, una simple cabezadita, o también puede ser que hayas aguantado, esforzándote por no caer en esa especie de narcolepsia, pero, sea como fuere, habrás roto el momento del sueño.

Si te has quedado dormido, aunque sólo haya sido durante diez minutos, te habrás reactivado y estarás dispuesto a seguir resolviendo tus problemas, y si te has esforzado por aguantar viendo el final de la peli, le habrás indicado a tu mente que debes seguir despierto, ocupándote de tu azarosa vida. ¿Así cómo pretendes descansar y soltarte para dormir? Se hace difícil y titánico.

Después de hacer el esfuerzo de levantarte del sofá, espabilarte tras lavarte los dientes y volver a tu estado de activación, quizá consigas por fin dormir. Pero ya será de madrugada y sólo podrás descansar unas horas más, hasta que el despertador suene para reemprender tu día.

Si eres de los que sufren insomnio de medianoche, te despertarás a las cuatro de la madrugada con los ojos abiertos como platos y el runrún en la cabeza que evoca los problemas aún por resolver. Darás más vueltas que el chófer del conde Drácula en una noche de luna llena, enfadado contigo mismo por tu mala suerte y por tu maldito insomnio, intentando desesperadamente quedarte dormido, contando ovejas y hasta la granja entera, en un intento desesperado por perder la consciencia.

Por puro cansancio al final caerás rendido, pero la sensación es tan desagradable que sentirás como, una noche más, la irritación se apodera de tu cuerpo, tu mente y tu ánimo.

De cualquier modo, en pocas horas comenzará un nuevo día que promete ser como el anterior.

## **1.1. Mi experiencia como insomne**

¡Insomne! ¡Qué fea etiqueta te has dejado poner, querido lector! Del mismo modo que a alguien que sufre dolor no lo llamamos *doliente* o a alguien que sufre artritis no lo llamamos *artrítico*, tampoco deberíamos llamar *insomne* a alguien que padece problemas de insomnio. Y lo digo principalmente por mí. Si fuera así, estaríamos catalogando a una persona que tenga problemas con el sueño como alguien enfermo y predestinado a tener siempre ojeras, los ojos enrojecidos y a estar medio zombi todo el día, y eso no tiene por qué ser así.

**El insomnio, si no es secundario a una enfermedad física o psíquica, tiene solución.**

Durante años he tenido problemas de insomnio: me ha costado dormir y conciliar el sueño y, cuando lo conseguía, me despertaba en mitad de la noche, dándole vueltas en la cabeza a todos los problemas que tenían que ocurrirme o buscando la solución a multitud de dudas y preguntas sin respuesta. En definitiva, viviendo un desasosiego y una incertidumbre continuos.

Durante mi niñez y mi juventud siempre había dormido como un tronco y era capaz de levantarme al mediodía, si me lo permitían. Pero después de sufrir un golpe duro en mi vida empecé a dormir fatal. Antes de los treinta años viví una separación traumática: el que en aquel momento era mi mejor amigo se acostó con mi mujer de entonces, y desde que se produjo ese acontecimiento ya no pude dormir bien. Me despertaba sobresaltado en mitad de la noche con los ojos abiertos como platos, visualizando a aquel pedazo de cabrón liándose con ella. Me sentí abandonado y vilipendiado y mi ego quedó herido: la confianza en mí mismo había decrecido hasta el nivel del alcantarillado. Pretender dormir con ese panorama en mi pantalla interior era como escalar el Everest.

La solución al problema llegó pronto. Era joven y guapo y se me daban bien las relaciones personales (o las habilidades sociales, como las llaman ahora). Sólo tuve que salir de fiesta, hacer nuevas amistades y conocer a otras mujeres para superar el conflicto. Pasaba las mañanas trabajando sin parar, las tardes en el gimnasio levantando pesas y, para olvidar, por las noches salía de juerga con el único objetivo de «tapar» mi sentimiento de abandono, sin querer afrontar de una manera adulta las dificultades. Fue fácil y rápido. Demasiado, pues algo había sucedido en mi interior. Había

echado encima de mi frustración y de mi insatisfacción unas cuantas toneladas de tierra con la esperanza inconsciente de que así desaparecería el dolor.

No sólo no conseguí olvidar, sino que algo se rompió en mi interior. El insomnio se apoderó de mi vida y recuerdo perfectamente que los días que no conseguía dormir —o sea, cada noche— ponía la tele, en la habitación y frente a la cama, para ver de madrugada el *late show* «Crónicas marcianas» de Javier Sardà en Telecinco con la esperanza de caer dormido, cosa que no conseguía porque el programa era genial y todos los personajes de la noche me acompañaban en mi delirio nocturno. Constaté que, una vez adquirido el hábito de no dormir, se hace muy difícil cambiarlo. Y yo, sencillamente, no tenía las herramientas para hacerlo ni los conocimientos para poder superar esa situación.

Sin embargo, la vida me llevó por caminos que jamás hubiera imaginado. Más tarde, con la madurez y mi formación como *coach* y terapeuta, descubrí que lo que realmente me impedía dormir era un problema no resuelto.

Tras veinte años en el mundo corporativo, trabajando para multinacionales del sector farmacéutico, inicié una andadura interior. Me formé en diferentes disciplinas que tenían que ver con el liderazgo personal, la liberación emocional, la programación neurolingüística, la metaprogramación cognitiva, el *coaching* existencial, el eneagrama, la terapia gestáltica, el estudio del conocimiento místico, la meditación y las técnicas de control mental y descubrí que la única forma de descansar y de dormir era tener la capacidad de mirar de frente el problema que lo había originado todo.

Ahora he solucionado en casi un 95 por ciento mis problemas para dormir y me dispongo a explicarte qué hacer, qué pasos dar para que tú también puedas planchar la oreja y dormir como un campeón. He podido ayudar a empresarios y profesionales, a colectivos de empresas y particulares

a través de charlas, conferencias y sesiones personales y grupales. He navegado por la mente de más de mil personas todos estos años y puedo afirmar que es imposible pegar ojo cuando no puedes confiar en la vida.

Va a ser muy difícil que cierres los ojos cuando no puedes entregarte a la noche confiando en que nada malo puede ocurrirte. ¿Quién puede cerrar los ojos cuando teme que sus peores pesadillas puedan convertirse en realidad? Sólo afrontando tus propios miedos y siendo más poderoso que ellos podrás por fin bajar la guardia y descansar en la oscuridad. Tu luz interior te va a guiar para disipar todas tus tinieblas.

## **1.2. Los beneficios de dormir bien**

Son muchos los estudios aportados desde las diferentes universidades, instituciones y laboratorios del sueño en los que se habla de las ventajas y los beneficios del buen dormir y el descanso, pero voy a relatar las ventajas y los beneficios que, de forma subjetiva y cualitativa, mis clientes y yo mismo hemos podido experimentar.

En primer lugar, hemos notado una mayor capacidad de concentración en nuestras tareas profesionales y en nuestro enfoque: es como si pudieras mantener la disciplina de estar concentrado de forma mucho más fácil.

Recuerdo lo mal que lo pasé en mi época de insomne. En esa etapa a menudo llegaba tarde al despacho porque siempre necesitaba dormir un poco más, y eso me hacía tener que ir siempre corriendo para recuperar el tiempo. Yo trabajaba en el ámbito comercial y, para evitar llegar tarde a las visitas con los clientes, siempre corría más de la cuenta por las carreteras, no tenía tiempo de prepararme bien y estaba siempre despistado, intentando que mi apresuramiento no se notara.

Cuando por fin solucioné mis problemas de insomnio pude ser un mejor profesional: me mantenía concentrado y era más eficaz en las tareas comerciales, además de que me sentía más pleno y feliz. Era más competente en la venta de mis productos y eso me llevó a ganar más dinero.

Dormir bien genera una especie de círculo virtuoso que, en forma de bola de nieve, va mejorando todos los aspectos de tu vida. Serás más puntual y dejarás de ir siempre corriendo, estresado por la falta de tiempo. Te mantendrás concentrado y podrás rendir más y ser más productivo. Vas a conocer facetas de ti mismo a las cuales no prestabas atención, pues dispondrás de más tiempo para meditar y relajarte. Mejorarán tu salud y tu vitalidad, y conseguirás un extra de motivación cuando ya no tengas que frotarte los ojos para aliviar la sensación de sueño y de picor. Tus decisiones van a llevarte a una situación mejor en tu vida porque las tomarás desde la calma y no en un intento desesperado de paliar las consecuencias de eventos indeseados.

He tenido la ocasión de trabajar con colectivos de diseñadores, en los que la creatividad es un factor importantísimo, y hemos constatado que dormir bien no sólo mejora la energía y la vitalidad, sino que, además, incrementa la creatividad. Dormir bien, pudiendo prestar atención a los sueños, proporciona una fuente extraordinaria de creatividad que, canalizada correctamente, puede hacer que el «síndrome de la hoja en blanco» quede atrás.

Los profesionales cualificados y los empresarios están sometidos a una importante presión, pues deben dar solución a los retos planteados por las corporaciones y por sus clientes, pero cuando no duermen lo suficiente queda mermada su capacidad de enfrentarse adecuadamente a las dificultades inherentes a sus cargos.

En la mente de un profesional que no descansa bien comienzan a surgir las dudas, que intentan llevarlo por un ca-

mino «psicológicamente» seguro. Aparecen los peros, que le inundan la cabeza para retrasar inconscientemente la solución. Afloran preguntas sin respuesta que intentan llenar ese vacío resolutivo. Todo ello los lleva a una pérdida de confianza en sus capacidades y a una necesidad de hacer las cosas perfectas, un exceso de celo y de control que aún les quitará más el sueño. El perfeccionismo no ayuda, precisamente, a dormir a pierna suelta.

**Descansar profundamente es lo único que te va a llevar a ser realmente productivo y a rendir.**

Dormir bien no sólo mejora la capacidad resolutiva y la creatividad, sino también la autoestima. Sentirte descansado, fresco y enérgico, es el mejor indicador de que eres feliz y de que vives la vida plenamente; disminuye el estrés y la ansiedad, y equilibra el ánimo.

Según fuentes consultadas, hasta el 60 por ciento de las personas con insomnio crónico tienen asociado un trastorno psiquiátrico identificable, como podría ser la depresión, los trastornos de ansiedad y obsesivo-compulsivos, los ataques de pánico, el abuso del alcohol y de los fármacos, la anorexia nerviosa o los trastornos adaptativos y emocionales, entre otros.<sup>3</sup>

Sin embargo, el insomnio no es en sí mismo un síntoma de enfermedad psiquiátrica. En la depresión, el patrón característico consiste en un sueño de inicio normal pero con despertar precoz en la madrugada. Con la ansiedad se experimentan dificultades para conciliar al inicio del sueño, y las personas reportan taquicardias, pulsaciones intensas y rápidas o sensación de tener el pulso acelerado que les impiden

3. Medina Ortiz, Ó., *et al.*, «Alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos», *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36 (4) (2007), pp. 701-717.



dormir nada más meterse en la cama. Estos patrones no son específicos de la depresión o de la ansiedad, puesto que pueden verse en otras enfermedades o alteraciones, como la pérdida de peso.

Dormir bien mejora todos estos síntomas y trastornos, ayudándote a sobrellevar y a encarar las dificultades y los problemas vitales de forma óptima y positiva. En el terreno hormonal, el descanso adecuado repercute en la serotonina, que es la hormona asociada a la felicidad, y en la generación de dopamina, que te aporta la motivación diaria. El cortisol es la hormona que mantiene activo tu sistema nervioso simpático, el cual te dispone a afrontar los retos de la vida cotidiana. Sin embargo, al anochecer los niveles de cortisol disminuyen, dando paso a la activación del sistema nervioso parasimpático, que te ayudará a relajarte y te predispondrá al descanso. Profundizaré sobre todos estos mecanismos en el segundo capítulo del libro.

Muy importante es también dormir adecuadamente para la consolidación de tus memorias. Al inicio de cada ciclo del sueño, en la fase de ondas lentas (más adelante también hablaré extensamente sobre la arquitectura del sueño, sus ciclos, sus fases y su duración), también llamada fase del sueño no REM, que es cuando menos actividad cerebral existe, se consolida la memoria declarativa o explícita, también llamada «memoria del qué», que resulta ser la memoria a largo plazo. Este tipo de memoria declarativa o explícita es la que nos resulta más habitual: tiene un aspecto intencional y consciente que te permite almacenar hechos y eventos. Incluye una voluntad clara de recordar. Por ejemplo, cuando te esfuerzas por recordar el viaje que hiciste el verano pasado o algún dato concreto como que «el Ebro es el río más caudaloso de España».

Las memorias a corto plazo o procedimentales, llamadas «memorias del cómo», se consolidan en la fase REM del

sueño, o fase de ondas rápidas, y están asociadas a los sueños, precisamente cuando hay una gran actividad en el cerebro. La memoria procedimental es la que almacena información relacionada con métodos, sistemas y estrategias que implican las habilidades motoras que ya has aprendido y que nunca olvidarás, como, por ejemplo, ir en bici, escribir, tocar un instrumento o conducir, que son aprendizajes automáticos e inconscientes.

En la reciente crisis sanitaria mundial se hizo más necesario que nunca dormir bien. Solamente pensar en la posibilidad de afrontar una pandemia mundial sintiéndote cansado y sin energía, con los ojos pegados y el ánimo abatido por la falta de sueño, se me antoja bastante complicado. La tasa metabólica durante el sueño se reduce entre un 10 y un 15 por ciento, con lo cual disminuye el gasto energético, y este ahorro de energía se utiliza para funciones reparadoras internas, como, por ejemplo, el sistema inmunitario, que se recupera y se fortalece de forma natural, aumentando sus funciones contra las toxinas.

Las investigaciones del Instituto Europeo del Sueño han establecido que las personas que duermen ocho horas o más al día son tres veces menos propensas a resfriarse que las que duermen menos de siete horas.

Diversos estudios científicos han determinado que dormir bien de manera prolongada y regular mejora y fortalece los linfocitos T, que se producen en la médula ósea y cuyas funciones son luchar contra infecciones y virus, e incluso contra las células cancerígenas.

Los beneficios del descanso y del buen dormir también influyen en la salud coronaria. El corazón hará menos esfuerzos y estará más sano con un buen y adecuado descanso. Varias investigaciones, entre ellas un estudio publicado por

el *European Heart Journal*, muestran la disminución del riesgo coronario, así como del riesgo de padecer diabetes.

Uno de los ritmos circadianos del ser humano ocurre por la noche, cuando nuestra presión arterial baja de forma natural. Descansar y dormir favorece esa disminución de la presión arterial, lo cual reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como el ictus, el infarto de miocardio, etcétera.

Las personas que duermen lo suficiente también tienen un menor riesgo de padecer diabetes tipo 2, ya que un buen descanso contribuye a la disminución de los niveles de glucosa en sangre. Existe evidencia de que los buenos hábitos de sueño se relacionan con un mejor control del azúcar en sangre.

Al margen de todo esto, hay patologías propias del proceso del sueño, como la apnea del sueño. Ésta provoca la interrupción de la respiración durante el sueño debido a un bloqueo de las vías aéreas. Esto causa que la persona deje de respirar durante períodos de tiempo cortos, lo cual disminuye los niveles de oxígeno en sangre.

Patologías como la insuficiencia cardiaca o la obesidad contribuyen al desarrollo de la apnea del sueño, lo cual se traduce en una mayor probabilidad de desarrollar de forma secundaria hipertensión arterial, un infarto de miocardio o un ictus.

En este libro no vas a encontrar el remedio a esta alteración ni a otras disfunciones médicas o físicas, por lo que te aconsejo que visites a un facultativo que pueda recomendarte unos aparatos médicos que te ayudarán a aumentar el flujo de oxígeno en tu organismo, y así descansarás infinitamente mejor.