

ANNA BARNES

100
CONSEJOS
PARA
PLANCHAR
LA OREJA

Insomnio ¡NO PUEDO DORMIR!



OBERON

INTRODUCCIÓN

Dormir. Todos sabemos que cualquier humano es capaz de hacerlo. ¿De verdad? En realidad muchos de nosotros experimentamos o experimentaremos patrones de sueño alterados. Alrededor de un tercio de la población sufre insomnio en algún momento de su vida, tanto si se trata de ligeros problemas para dormir como si hablamos de una incapacidad total para conciliar el sueño. Si estas cifras no son suficientemente preocupantes, debemos tener en cuenta que se cree que hasta un 50 por ciento de la población mundial ha sufrido o sufrirá problemas de insomnio. Sin embargo, podemos hacer algo para evitar convertirnos en parte de esas estadísticas. Este libro incluye cien consejos que te guiarán por la senda que lleva hacia toda una noche de sueño profundo y reparador. Se trata de técnicas sencillas y fáciles de aplicar, así como de ciertas sugerencias para cambiar tu estilo de vida: mejora de la dieta o más y mejor ejercicio físico, además de ciertos rituales y métodos de relajación antes de ir a dormir.



CAPÍTULO 1

LA MENTE Y EL SUEÑO

Cuando se trata de resolver posibles problemas de sueño, debe comenzarse por entender en qué consiste el sueño, así como los patrones de sueño particulares de cada persona. Dormir puede parecer una actividad simple, pero se trata en realidad de un mecanismo bastante complejo. Además de una necesidad física del organismo, representa igualmente un conjunto de procesos fundamentales para nuestra mente. El sueño es crucial para disfrutar de una buena salud y conservarla.

Del mismo modo que no hay dos personas exactamente iguales —ni siquiera los gemelos idénticos— los problemas de sueño difieren también de una persona a otra. La recuperación de un patrón de sueño saludable es una tarea personal y comienza por fijar unos objetivos. En este capítulo analizaremos el sueño desde el punto de vista científico y psicológico, presentando además una serie de trucos sencillos que nos ayudarán a identificar áreas problemáticas y posibles soluciones.

A black, stylized cloud shape with three rounded lobes, centered on a solid pink background. Inside the cloud, the text "Es hora de dormir: permiso concedido." is written in a white, elegant cursive script.

*Es hora de dormir:
permiso concedido.*

1.

APRENDIENDO SOBRE NEUROTRANSMISORES

Los neurotransmisores son compuestos químicos presentes en el cerebro que permiten la transmisión de ciertos «mensajes» a lo largo y ancho del cuerpo. Estos mensajes controlan nuestras respuestas emocionales o las sensaciones de dolor, y determinan si nos sentimos somnolientos o si, por el contrario, estamos plenamente activos. En nuestro organismo trabajan muchos neurotransmisores simultáneamente, pero cuando se trata de dormir hay uno particularmente relevante: la melatonina. Este neurotransmisor regula nuestro sueño, mientras que la serotonina —también conocida como «hormona de la felicidad»— se encarga de la activación del cuerpo. La clave para lograr consolidar un ciclo positivo del sueño está en el equilibrio entre estos dos neurotransmisores, y conseguirlo depende en gran medida del estilo de vida y los hábitos cotidianos de cada persona.

2.

CONÓCETE A TI MISMO

Nuestros hábitos y patrones de comportamiento tienen un impacto muy significativo sobre la calidad del sueño. Así que si te preguntas por qué motivo duermes mal, deberías comenzar por analizar tus rutinas antes de ir a la cama. ¿Te preocupas por cualquier cosa? ¿Comes justo antes de dormir? ¿Sigues ciertos rituales o manías que, de no hacerlo, te impiden conciliar el sueño? ¿Usas el teléfono móvil en la cama? El primer paso en el camino hacia una noche de descanso reparador consiste en detectar la existencia de estos hábitos y establecer sus efectos, ya que todos ellos tienen la capacidad de trastornar tu sueño. La buena noticia es que hay un montón de métodos para restablecer el equilibrio nocturno. Vamos a descubrirlos.

3.

EL ESTRÉS Y EL SUEÑO

Todos padecemos estrés en algún momento de nuestras vidas, pero cuando se sufre en exceso, sus efectos pueden llegar a ser especialmente adversos para la calidad del sueño. El cortisol es la «hormona del estrés» y se secreta cuando nos sentimos nerviosos o amenazados, lo que genera un desequilibrio total en nuestro cuerpo. Nos posiciona en estado de alerta y es capaz de generar esa sensación de «pensamiento en bucle». El estrés es también una de las principales causas de la falta de sueño. Por tanto, si vas a comenzar este viaje hacia el buen dormir, probablemente deberías empezar por aprender a gestionar mejor el estrés y los sentimientos en general. Necesitas encontrar métodos de relajación y mecanismos que te permitan afrontar situaciones difíciles cuando estas se produzcan. Con ello lograrás liberarte de tus pensamientos, incluso si se presenta ante ti un escenario estresante, y abandonarte por completo al sueño.