

OTRA NOCHE SIN DESCANSAR CÓMO COMBATIR EL INSOMNIO (I)

Artículos publicados en Pedalier nos. 21 y 22

En el nº 15 de Pedalier os hablé de las técnicas de relajación mental, que entre otras cosas son muy útiles para conseguir dormir bien antes de una marcha u otro acontecimiento ciclista en el que vamos a participar. Esto se hace extensivo a cualquier situación que nos pueda generar preocupación en nuestra vida al margen del deporte: un viaje, un examen, una reunión importante, una prueba médica, etc. Cuando explico en mis charlas las técnicas que se utilizan en psicología del deporte, los asistentes toman nota de ellas y me preguntan si sirven también para lo que no sea deporte. Por supuesto, así es, de hecho, la mayoría de estas técnicas están sacadas de la psicología clínica, que es la disciplina que se ocupa de los trastornos psicológicos..

Insomnio primario

Hay mucha gente que tiene insomnio y no lo sabe, porque, popularmente, se asocia la palabra insomnio con no dormir absolutamente nada, mientras que en los criterios diagnósticos oficiales de los trastornos psicológicos se considera que una persona padece *insomnio primario* cuando tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño, o la sensación de no haber tenido un sueño reparador durante al menos un mes. Es decir, si te cuesta conciliar el sueño, o te despiertas una o varias veces a lo largo de la noche y al día siguiente te encuentras cansado, agotado, o te ves en la necesidad de ir al baño de la oficina a echar una cabezadita, y esto te ocurre durante al menos un mes, probablemente padeces insomnio primario.

No existe una regla fija sobre cuál es la cantidad diaria ideal de sueño, se habla de 7-8 horas, pero hay personas que durmiendo menos se encuentran perfectamente al día siguiente y otros en cambio, necesitan más. Dormir más o menos horas no supone un trastorno mientras no afecte a tu vida despierto, el sueño es como los zapatos: cada cual tiene su medida y su forma de dormir. Un sueño profundo, por ejemplo, es más reparador, se aprovecha mejor y no es necesario pasar más tiempo en la cama. La gente que duerme pocas horas no padece insomnio si no tiene problemas para conciliar el sueño, no se despiertan durante la noche y al día siguiente se encuentran bien.

¿Qué pasa cuando no duermo bien?

Existen dos tipos de sueño: el sueño REM y el sueño no REM. Dentro del sueño no REM, hay dos fases, primera y segunda, que son el comienzo del sueño (adormecimiento y sueño ligero), mientras que la tercera y cuarta se denomina *sueño de ondas lentas*, el sueño más profundo. En este punto es cuando más descansa el cuerpo, más nos recuperamos del esfuerzo físico realizado durante el día.

Por otro lado, el sueño REM (Rapid Eye Movement), llamado así porque durante el mismo la persona que está dormida realiza movimientos oculares rápidos perceptibles por debajo del párpado. Estos movimientos se producen porque estamos soñando, y estos sueños van a permitir que el cerebro descansa y nos recuperemos mentalmente.

Si el insomnio acorta el tiempo del sueño de ondas lentas, nos afectará a nivel físico, tu cuerpo estará más cansado y las actividades monótonas (ej. conducir) pueden resultar peligrosas porque nos acecha el sueño que no logramos conciliar por la noche. Pero si lo que disminuye es nuestro sueño REM, un día tras otro, el cansancio cerebral se acumula

y dificulta la capacidad de concentración, baja la atención y las reacciones son más lentas. Con el tiempo, el malestar producido por la falta de descanso nos vuelve más susceptibles y agresivos. Vamos, que no se nos puede decir ni media porque soltamos un exabrupto. Y nos vamos a picar en la bici hasta con nuestra sombra.

Estilo de vida

Cualquier deportista que practica deporte de forma lúdica y tranquila, como haría un cicloturista, suele tener un antídoto contra el insomnio puesto que el ejercicio físico disminuye la activación fisiológica (pulsaciones, tensión muscular, respiración, etc.). Cuanto más disminuye la activación, más relajados estamos y es más fácil que nos entre el sueño. Esto siempre y cuando el ejercicio físico no sea intenso y no se practique poco antes de irnos a la cama, pues en ese caso la tensión muscular nos va a dificultar el dormir.

En cambio, un deportista de élite suele tener problemas para conciliar el sueño. La tensión y la responsabilidad que entraña la alta competición conlleva tal preocupación para los profesionales, que pueden llegar a tener problemas para dormir. Hace poco leí un artículo en un periódico donde comentaba que algunos de ellos tomaban una medicación para dormir, no dopante, pero que además de facilitar el sueño, producía euforia y bienestar, por lo que acababa generando adicción.

Nuestro estilo de vida influye mucho en nuestro patrón de sueño. Quien se toma el cicloturismo como si se tratara de una carrera puede entrar en la misma dinámica de los profesionales. Por otro lado, aunque no seamos profesionales de la bicicleta sí somos profesionales de otras cosas: trabajamos por ganarnos la vida (menos algún afortunado que le tocó la lotería). Y si en ese trabajo tenemos una gran responsabilidad, también nos puede generar preocupaciones que no nos dejen pegar ojo. El insomnio es un trastorno que aparece en varios trastornos psicológicos, entre ellos, la ansiedad y la depresión.

Combatir el insomnio

Como ya comenté en el nº 15 de esta revista, hay personas que por más que relajen el cuerpo no relajan la mente y esto les afecta el día antes de un acontecimiento importante, impidiéndoles dormir. Para ocasiones puntuales en las que no se puede conciliar el sueño, los diferentes tipos de relajación que os he mostrado en números anteriores (progresiva, respiración, meditación...) son muy útiles. En la alta competición, hay psicólogos y psiquiatras que hacen hipnosis a los deportistas para que duerman bien. Yo he dado grabaciones de relajación con mi voz a deportistas y pacientes de clínica y les funciona de maravilla.

Pero si se trata de un insomnio mantenido durante meses hay que trabajar más aspectos de la persona, puesto que los motivos por los que ésta no se relaja pertenecen a su vida diaria, a su estilo de vida. Durante el día están presentes en nuestros pensamientos preocupaciones, cosas a las que estamos “dando vueltas” que nos quitan el sueño, a veces de forma inconsciente. Para descubrir esas preocupaciones, una de las técnicas que mejor funcionan y que ayudan a combatir el insomnio es el diario del sueño.

Diario del sueño

Este diario tiene dos páginas: en la primera vamos a investigar tres aspectos de nuestra vida que pensemos pueden afectar a nuestro sueño. Por ejemplo, situaciones de tensión

en el trabajo (un jefe exigente, exceso de responsabilidad...), con la familia (hijos, cónyuge, padres), con los amigos y/o compañeros, cantidad de café, alcohol o tabaco, planes de futuro a los que estés dando vueltas, etc. De momento van a ser sólo tres porque no queremos escribir una novela autobiográfica, si vemos que ninguno de esos tres influye en el sueño, exploraremos otros tres la siguiente semana.

Así pues, cada noche antes de acostarnos, dedicaríamos unos minutillos a escribir en un cuadro como éste (los temas son un ejemplo, que cada cual elija los suyos):

Día	Tema		
	Café	En el trabajo	Hijo/a
Lunes	3 tazas	3 reuniones	Nota profesor
Martes	2 tazas	Todo el día con clientes	Discusión porque no estudia
Miércoles	1 taza		Suspenso mates
Jueves	3 tazas	Bronca del jefe	
Viernes	4 tazas	Cliente pesado	Discusión por la hora de llegada a casa
Sábado			Anoche llegó a las 4 de la madrugada
Domingo	1 taza		

Además de servirnos para averiguar que es lo que nos quita el sueño, nos ayuda a sacar fuera las preocupaciones y despejar la mente para dormir mejor.

La otra página es un registro del sueño que se rellena una media hora después de levantarse. Se refiere a la noche recién pasada y el día anterior, es decir, el martes se rellena lo correspondiente al lunes y la noche del lunes al martes y así sucesivamente.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Hiciste siesta? Tiempo si así ha sido							
¿A que hora apagaste la luz?							
¿Cuántos minutos tardaste en dormirte?							
¿Cuántas veces te despertaste?							
¿Cuántos minutos estuviste despierto? (Sin contar lo que tardaste en dormirte)							
¿A qué hora te despertaste por última vez?							
¿Cuántas horas dormiste realmente?							
¿A qué hora te levantaste de la cama por última vez?							
Comparado con la media del último mes ¿cómo fue tu sueño? Puntuar según lista A							
En general ¿fue tu sueño reparador? Puntuar según Lista B.							

Lista A

1. Mucho peor que la media
2. Un poco peor que la media
3. Más o menos la media.
4. Un poco mejor que la media.
5. Mucho mejor que la media.

Lista B

1. Nada reparador.
2. Un poco reparador.
3. Más o menos reparador, pero no suficiente.
4. Bastante reparador.
5. Totalmente reparador, he dormido de maravilla.

Relacionando ambas páginas podremos averiguar qué es lo que más nos afecta a la hora de conciliar el sueño, lo que nos despierta en mitad de la noche y en qué medida perjudica nuestro descanso. El simple hecho de saberlo puede ayudarnos a dormir mejor. Si sacas las preocupaciones “fuera” evitas darle vueltas de manera inconsciente y que no te dejen descansar en la cama.

CÓMO COMBATIR EL INSOMNIO (II)

Medianoche. Hora del hombre-lobo. La de irse a la cama para muchos aunque no les salga pelo en el cuerpo. Mañana hay que levantarse a las 7 para ir a trabajar. Bueno, vamos a ver si hoy nos dormimos pronto, buf, estoy muerto, necesito descansar. Venga, cierra los ojos e intenta dormir. Pasan cinco minutos. Cambio de postura. Nada, no me duermo. Concéntrate. Tienes que dormir que mañana madrugas y luego te cuesta mucho levantarte ¡a dormir he dicho!. Pasan otros cinco minutos. Vuelta para descansar sobre el otro costado del cuerpo. Así, que sobre este lado me duermo mejor. Ahora cojo el sueño seguro. Pasa otro rato. Miras el despertador de enormes números rojos que está sobre la mesilla. Alerta. Son la una y todavía no me he dormido... ya he perdido una hora de sueño. ¡No puede ser! ¡Tengo que dormir!

Intención paradójica

Cuanto más te empeñes en querer dormir, menor probabilidad de coger el sueño. Si en la cama estás pensando que como no duermas al día siguiente lo vas a pasar fatal, que esa marcha que tanto tiempo llevas preparando la vas a terminar en un tiempo horrible o te va a adelantar el coche escoba, porque no estarás descansado y no podrás aguantar el ritmo, lo más seguro es que no pegues ojo. Esos pensamientos anticipatorios de lo que puede ocurrir si no descansas te están generando ansiedad y para quedarte dormido necesitas justo lo contrario: relajarte.

La primera técnica es muy sencilla: en lugar de pensar que te tienes que dormir, que hay que descansar, que Morfeo tiene que venir ya a acogerme en sus brazos, es concentrarte justamente en lo contrario. Intenta mantenerte despierto. No intentes conciliar el sueño. No cierres los ojos. Todos aquellos pensamientos que te vienen a la cabeza en el momento de ir a la cama, déjalos estar. Intensificalos. No los acalles. Si sigues sin dormirte, sal de la cama, coge papel y lápiz y los escribes, como hacíamos en el nº 15 con las cosas pendientes de realizar antes de una marcha. Sobre todo, no te quedes acostado dando vueltas si no te duermes, porque vas a asociar el colchón y las sábanas con no dormir y cada vez te resultará más difícil pegar ojo. Créate en esos pensamientos. Piensa en lo terrible que puede llegar a ser la consecuencia de lo que ocurra si lo que te preocupa finalmente se resuelve de la peor forma. No te escapes. Afróntalos.

Poco a poco, de tanto repetírtelos, te parecerá que pierden importancia y dejarán de preocuparte. Es entonces cuando empiezas a relajarte. Vuelve a la cama, y, cuando te quieras dar cuenta, te habrás quedado dormido.

La intención paradójica funciona para aquellas personas que desarrollan ansiedad porque no duermen. La forma en que ha podido ocurrirles es la siguiente:

1. Una mala racha (tensión en el trabajo, sucesos vitales, etc.) eleva el nivel de activación mental y fisiológica (estrés) e impide conciliar el sueño.
2. Al malestar de esos malos momentos se le añade la falta de descanso por no poder dormir. Se pasa muy mal y la persona queda sensibilizada.

3. Pasa la mala racha, pero queda el miedo al insomnio. El inquieto se acuesta esperando dormirse y como le resulta difícil, empieza a ponerse nervioso. Piensa que no se va a dormir con lo cual su ansiedad se dispara.
4. La profecía se cumple: el nivel de activación vuelve a estar tan elevado que es imposible conciliar el sueño.

Si no te ves reflejado en este caso o no te funciona, continúa leyendo, que hay más técnicas.

Relajación y estiramiento

Otra causa del insomnio puede ser que la ansiedad vivida durante el día deje huella en los músculos y con el cuerpo agarrotado es complicado dormir.

Los estiramientos es algo que todos los deportistas sabemos que debemos hacer pero que muchas veces nos da pereza. Vuelves de pasar la mañana entera con compañeros de tu club ciclista y te metes de cabeza en la ducha, sales y ya es la hora de comer, así que al olor de la paella prefieres recuperar fuerzas engullendo granos como un poseso que sentarte en el suelo y estirar abductores, cuello, brazos, etc. No pasa sólo con cicloturistas, incluso con competidores. Muchos de los problemas físicos que sufren ex profesionales después de dejar la bicicleta, vienen de no haber estirado los músculos después del tremendo esfuerzo al que han sido sometidos. Un cicloturista no anda tan fuerte, pero en cambio su vida ciclista es mucho más larga, más tiempo tensando músculos sin destensarlos y más problemas cuando nos llega la hora de la jubilación, aunque sigamos dándole a la biela.

El sólo hecho de estirar ya relaja. Relaja los músculos y también la mente. Es bueno hacerlo, aunque sean cinco minutillos, al acabar nuestra salida ciclista, incluso en un descanso durante la misma. Rendiremos mejor. El tipo de estiramientos a realizar en estos casos, lo dejo en mano de los profesionales de estos temas. Los ejercicios que os propongo a continuación son para estirarse y relajarse antes de irse a la cama. Además de destensar el cuerpo ayudan a desconectar la mente, y con ello a conciliar el sueño. No es necesario realizarlos todos, probad uno cada día y escoged el que mejor os va. Realizadlos a oscuras y prestad atención a cómo se estiran y relajan los músculos.

Balancearse como una muñeca de trapo

De pie, piernas separadas, inclinados un poco hacia delante, dejamos los brazos caídos y los sacudimos como si estuvieran muertos. La cabeza se deja colgando y se balancea de un lado a otro. Sacudir hombros y manos también y quedarse como desmadejado durante unos momentos para relajarse por completo.

Estiramiento completo del cuerpo

Levantar el brazo derecho extendido e intentar llegar lo más alto posible, como si quisieras llegar al techo. Nota cómo se estiran todos los músculos del costado derecho, baja y haz lo mismo con el brazo contrario.

Estiramiento de los hombros

Sentado, coloca las manos sobre las rodillas, con los codos doblados. Presiona las manos contra las rodillas e inclínate hacia delante. En esta posición, gira los hombros y las costillas hacia la derecha y luego hacia la izquierda, varias veces..

Masaje en la cabeza

Cierra los ojos y masajéate la cabeza y el cuello con los dedos formando pequeños círculos. Baja por las cervicales hasta llegar a los hombros. Si tienes algún voluntario para ayudarte (qué bien ¿verdad?), déjate llevar mientras te masajea.

Estiramiento de la espalda

Puedes hacerlo directamente en la cama. Estírate boca arriba, empuja tu columna vertebral contra el colchón, aplanando la cama y metiendo el abdomen. Déjate ir, afloja los músculos y respira. Respira profundamente. Repítelo varias veces.

En cada uno de estos ejercicios, repítete “estoy relajado/a” a ti mismo mientras lo realizas. Te facilitará eso mismo, que te relajes. El cuerpo es muy listo y a veces nada más tienes que pedirle que haga lo que le dices.

Técnica de inducción al sueño

Está basada en la respiración, y conlleva tan sólo dos pasos:

1. Inspirar suavemente sin llenar del todo los pulmones.
2. Soltar todo el aire.

Realizar estos dos pasos tres veces. A continuación:

3. Aguantar la respiración todo lo que podáis.

Realizar ciclos como éste (pasos 1 y 2 tres veces y paso 3 una vez) entre 5 y 8 veces.

Este ejercicio funciona por dos motivos:

- *Fisiológico*: aumenta el dióxido de carbono en la sangre, lo que produce un efecto relajante, como comenté en el nº 14 en el artículo sobre las técnicas de relajación utilizando la respiración.
- *Psicológico*: al centrarte en la respiración liberas tu mente de pensamientos que te impiden dormir.

Os he puesto varias técnicas para que elijáis la que más os convenga. Hay más, pero he elegido las más efectivas y fáciles de aplicárselas a uno mismo. Si no os funciona ninguna y el insomnio constituye un problema en vuestra vida, os recomiendo que no lo dejéis y contactéis con un psicólogo porque, salvo raras excepciones, es algo que se cura bien y en la mayoría de los casos con pocas sesiones. ¡Buenas noches!