

EL INSOMNIO

Nuestra vida diaria produce un desgaste, tanto físico como psicológico, que necesita ser recuperado por medio del sueño. Cuando una noche no duermes bien, la mañana siguiente lo notarán tanto tu cuerpo como tu mente, y si esto ocurre un día tras otro, la falta de descanso puede volvernos más susceptibles y agresivos. Pero ¿qué es el insomnio?

INSOMNIO PRIMARIO

Hay mucha gente que tiene insomnio y no lo sabe, porque, popularmente, se asocia la palabra insomnio con no dormir absolutamente nada, cuando no es exactamente así: 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 (le cuesta conciliar el sueño o se despierta una o varias veces a lo largo de la noche).
- Tiene la sensación de no haber tenido un sueño reparador (al día siguiente se encuentra cansado, agotado, falta de reflejos) durante al menos un mes.

El **insomnio secundario** se refiere a cuando no duermes bien como consecuencia de una enfermedad (asma, artritis...) a un problema psicológico (ej. depresión) o a dolores y/o achaques. También cuando la falta de sueño es debida a la ingesta de medicamentos, alcohol o drogas. Como la etiología es diferente, en este texto me voy a referir exclusivamente al 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.

¿COMO ME AFECTA EL INSOMNIO?

Existen dos tipos de sueño: el sueño REM (Rapid Eye Movement) 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.

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.

Durante el sueño REM 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 descanse y nos recuperemos mentalmente. Si el insomnio acorta el 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.

ESTILO DE VIDA

Nuestro estilo de vida influye mucho en nuestro patrón de sueño. Si tienes un trabajo con mucha responsabilidad y la misma te pesa, o si no hay buen ambiente con el jefe y/o los compañeros, si no te gusta lo que haces, si tienes una carga excesiva o si no eres capaz de “desconectar” cuando regresas a casa, puede que te pase factura cuando te metes en la cama.

Al margen del trabajo, otras circunstancias personales también pueden afectar a nuestro sueño: preocupación por los hijos, crisis de pareja, enfermedad de algún familiar, tensión con algún amigo, la crisis económica...

COMBATIR EL INSOMNIO

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. A continuación paso a describir esta técnica y después otras.

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. 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):

	Tema		
Día	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.

Intención paradójica

Medianoche. Hora de irse a la cama. 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!

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 y no te vas a poder concentrar en el trabajo porque no estarás descansado, 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, 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. Intensifícalos. No los acalles. Si sigues sin dormirte, sal de la cama, coge papel y lápiz y los escribes. 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. Recréate 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 ejercicios que propongo a continuación son para estirarse y relajarse antes de acostarse. 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.

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.
- *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. Si no os funciona ninguna y el insomnio constituye un problema en vuestra vida, os recomiendo que no lo dejéis y contactad conmigo porque, salvo raras excepciones, es algo que se cura bien y en la mayoría de los casos con pocas sesiones.

Si tienes cualquier duda, quieres hacerme una consulta o saber más sobre la depresión escríbeme a psicoclidedep@gmail.com o ponte en contacto conmigo en los teléfonos del apartado “Contactar” del menú principal.