

Body



¡QUIERO DORMIR!

¿PERTENECES AL 75% DE ESPAÑOLAS QUE SUFREN INSOMNIO? ¿BUSCAS AYUDA EN LAS PASTILLAS? TE CONTAMOS CÓMO DESPERTARTE FRESCA COMO UNA LECHUGA... SIN TRAMPA NI CARTÓN.

TEXTO: AMELIA LARRAÑAGA. FOTO: CHRIS CRAYMER.

El colchón y la almohada perfectos

- 1** Prueba la almohada en la tienda, antes de comprarla, porque es un factor fundamental. Incluso, si puedes, tumbate allí mismo en tu postura preferida al dormir y al despertar.
- 2** No hagas caso a los mitos sobre la elección del colchón. Lo ideal es que no sea ni duro ni blando y diez centímetros más largo que tú. Los de muelles transpiran mejor.
- 3** Ventila tu colchón a diario y cada tres meses: dale la vuelta y gíralo, de izquierda a derecha y de la cabeza a los pies. Se recomienda sustituirlo cada diez años.

«Los hipnóticos generan tolerancia y dependencia, por eso requieren una retirada progresiva, añadiendo pautas de higiene de sueño (*ejercicio, orden, horarios...*) que puedan solventar el problema de base», explica la doctora Marian Rojas-Estapé, del Instituto de Investigaciones Psiquiátricas. De todas las rutinas, la alternativa más sencilla es mantener una vida activa. Practicar un deporte moderado a diario regula los niveles del organismo y ayuda bastante. «Otra medida es desterrar a enemigos como las pantallas y el alcohol, que impiden un descanso reparador», aconseja la psiquiatra. Kemen Etxezarreta, psicóloga clínica, pone el acento en la necesidad de rechazar la cama para leer o trabajar y utilizarla sólo para dormir –y para disfrutar del sexo, obviamente!–; cenar por lo menos dos horas antes; acostarse y levantarse siempre a la misma hora –dejando un ligero margen el fin de semana–; olvidarse del despertador un día a la semana; no tomar café, té ni refrescos con cafeína a partir de las cuatro de la tarde; reducir la siesta a media hora, y acudir regularmente al fisioterapeuta. Si con esto no es suficiente, Katia Muñoz, Wellthy Expert del hotel Royal Hideaway Sancti Petri, recomienda

las *apps* Relax Meditation y Hacia la calma para iniciarse en la meditación. Y Apple, Sleep Cycle, que aparte de registrar las fases de tu sueño, utiliza esta información para avisarte de la hora a la que tienes que despertar para que te encuentres más descansado.

Control del sueño 2.0

La revolución digital ha proporcionado otras herramientas para conocer cómo y cuánto dormimos. Son los dispositivos, relojes, pulseras o incluso almohadas (una de las últimas innovaciones es la iX21 SmartPillow) que aportan información basada en los registros de nuestro corazón. «Mediante la tecnología PurePulse se recopilan las variaciones en el ritmo cardíaco para ver con exactitud cuánto dura cada fase del sueño: ligero, profundo y REM (*Rapid Eye Movements*), y el tiempo que estamos despiertos». La primera,

fundamental para la memoria, el aprendizaje y la recuperación del cuerpo, debe ocupar más de la mitad de la noche, del 50 al 60%. El sueño profundo mejora el sistema inmunitario, el crecimiento y la reparación de los músculos, y está entre el 10 y el 15% del descanso nocturno (dependiendo de la edad). Y el REM, que es cuando más soñamos, es importante para la recuperación mental y supone entre un 20 y un 25% de la noche. También puede registrar los ratos que estamos espabilados y que se consideran normales. «Conocer estos tiempos, su calidad y sus patrones ayuda a los terapeutas a pautar cambios (*en la dieta, el ejercicio...*) para que descansemos más y mejor», explican los expertos de Fitbit, que introduce esta tecnología en todos sus monitores. Si has tomado nota de nuestros consejos, seguro que tendrás una feliz noche. Zzz, zzz...

LA ALTERNATIVA MÁS NATURAL

Los preparados farmacéuticos a base de plantas medicinales son una opción acertada tanto para ayudarte a descansar como para ir dejando las pastillas, que no deben tomarse más de cuatro semanas seguidas.

Pasiflora

Una infusión de esta planta, sobre todo si se mezcla con amapola de California, que también es un potente inductor del sueño, ayuda a dormir, combate el estrés y tiene capacidad ansiolítica (reduce la ansiedad). Y si se toma con valeriana o melisa, su efecto aumenta más.

Melatonina

Esta hormona que generamos de forma natural se puede encontrar en comprimidos con hierbas relajantes que ayudan a regular las fases del sueño. No las favorece directamente, pero normaliza los niveles alterados a causa del estrés, que hacen que vivamos como en un *jet lag* crónico.

Café para dormir

El vaso de leche caliente de toda la vida funciona. Y más si echas un poco de nuez moscada, que como también es un sedante natural, activa su poder. Además, existen cápsulas de café que incluyen otros ingredientes y, en vez de alterar, incitan al descanso.



Café con melatonina, pasiflora y azafrán, 'Dulces sueños', Q77 (19,95 €).