

TENDENCIAS

Los 10 mejores trucos para conciliar el sueño (sin tomar pastillas)

El Ciudadano · 30 de septiembre de 2015



Los problemas para conciliar el sueño se convierten en un quebradero de cabeza para miles de persona que cada noche se enfrentan a su terrible pesadilla: pasar horas y horas dando vueltas en la cama sin conseguir dormirse.



Cada vez más personas se entregan a las pastillas para dormir y otros remedios farmacológicos para conseguir un descanso sin interrupciones, de calidad y duradero. Y no es para menos. Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4 millones de adultos en nuestro país sufren insomnio crónico, y entre un 25% y un 35% lo padece transitorio.

Sin embargo, los expertos advierten que las píldoras para dormir no siempre son eficaces o seguras, y muchos consideran que los pacientes deben limitar su uso. ‘¿Entonces, cómo voy a conseguir descansar cuando, simplemente, no puedo?’, se preguntarán muchas personas. Buenas noticias: existen diferentes remedios naturales que ayudan a conciliar el sueño sin necesidad de rogar al especialista que nos haga una receta. Toma nota, y dulces sueños.

Tómate una infusión

A menudo escuchamos que es bueno tomar algo caliente antes de irnos a dormir prescindiendo en todo caso de bebidas que contengan cafeína. Si, dadas las horas, no te apetece ponerte a preparar un caldo de pollo, optar por una infusión caliente siempre es una buena idea. Además, en el mercado encontrarás multitud de variedades que incluyen hierbas como valeriana o manzanilla con las que conciliarás el sueño rápidamente.

No te metas en la cama

No al menos corriendo y deprisa. Tómate un tiempo para cansarte antes de tumbarte en horizontal sobre la cama. Es la mejor manera de ahorrarte unas cuantas vueltas por el colchón. Uno de los mayores problemas que tienen las personas a las que les cuesta conciliar el sueño por la noche, es que

no son capaces de relajar su mente no piensan en otra cosa que no sea el claro y frustrante mensaje ‘venga, tienes que dormirte’.

Los expertos recomiendan que si después de media hora tumbados no hemos conseguido dormirnos, salgamos de la cama para ponernos a hacer alguna actividad que nos agote del todo: leer, ver la tele, cocinar o recitar un poema. Para gustos, colores. Procura que no sea algo estimulante o para lo que necesites demasiada luz brillante. Recuerda que quieres relajarte del todo, no espabilarte y pasar la noche en vela.

Relajación muscular progresiva

Desarrollada por primera vez en 1915, esta técnica se basa en sencillos ejercicios en los que sistemáticamente vamos tensando poco a poco todos los músculos del cuerpo para después relajarlos uno a uno.

Más allá de la sensación de descanso físico y mental –piensa que para hacer el ejercicio has ido repasando mentalmente cada parte de tu cuerpo–, los especialistas del sueño aseguran que esta técnica también tiene una serie de ventajas de lo más saludables como reducir la fatiga corporal. Te duermes al momento y te despiertas hecho un toro.

Date un baño caliente

Más allá de que este hábito es de lo más relajante y placentero, la idea de darte una ducha calentita antes de meterte en la cama se recomienda para conseguir una temperatura corporal ideal que nos ayude a conciliar el sueño. Según un estudio realizado en 1985, las personas que se daban un baño caliente antes de acostarse no sólo se quedaban dormidas más rápidamente sino que además aseguraban disfrutar de un sueño de calidad.

Según han explicado diferentes investigaciones, esto puede deberse a que cuando salimos del agua caliente experimentamos una ligera disminución de nuestra temperatura corporal, clave para que el cerebro se adormezca y esté listo para descansar.

Medita un poco

Si además de atender a los músculos te tomas un rato para que tu mente también se relaje conseguirás el combo perfecto. Según un estudio realizado en 2009 practicar meditación puede ayudar a combatir el insomnio. Los investigadores encontraron que los meditadores dormían más y mejor gracias a la relajación profunda que conseguían a través de esta práctica.

Si el ‘mindfulness’ no va demasiado acorde con tu estilo de vida, las respiraciones profundas y relajantes también te ayudarán sin necesidad de evadirte de más. Puedes probar a contar ovejitas, y no

es una broma. Según una investigación realizada en la Universidad de Illinois del Sur y dirigida por profesor

Stephen Haynes, las personas que padecían insomnio y realizaban problemas aritméticos no demasiado difíciles (como contar desde 100 hacía atrás de tres en tres) al acostarse en la cama, conseguían conciliar el sueño mucho más rápidamente. Curiosamente esta práctica sólo funcionaba con los insomnes, el resto, por el contrario, tardaron más de lo normal en dormirse.

Aromaterapia

“Ya sea quemando un poco de incienso, probando con un gel de baño aromático o poniéndonos cerca de la almohada o el colchón una bolsita con semillas olorosas y relajantes, conciliaremos más y mejores sueños”, asegura Sarah Klein en el ‘Huffington Post’. Si no sabes por qué olor decantarte no lo dudes: la lavanda es el mejor aliado para dormir bien. Así lo demostró un estudio elaborado en 2008, según el cual inhalar este aroma antes de acostarse acababa con los problemas de sueño de los insomnes, ayudándoles a conciliar el sueño más rápida y profundamente.

Prepara el dormitorio

Es importante mantener la habitación oscura, fresca y libre de ruidos. Cortinas y persianas echadas, cama hecha y preparada para acogerte, móviles y aparatos electrónicos apagados y tratar de conseguir que la temperatura del cuarto sea tirando a fría (entre los 15 y los 18 grados centígrados).

Los especialistas recomiendan además añadir algún tipo de señal de alarma en nuestros hábitos presueño. No tiene por qué ser algo ruidoso, bastará con un aviso que nos sirva como recordatorio para que nuestro cerebro lo relacione con el acto de ir a dormir. Eso sí, debemos escucharlo o verlo una hora antes de meternos en la cama, así nuestro cuerpo tendrá aún un rato para relajarse.

Deja de fumar

Al igual que la cafeína, la nicotina también es un estimulante y su consumo habitual puede derivar en complicados trastornos del sueño. En el año 2008, un equipo de investigadores encontraron que los fumadores eran cuatro veces más propensos a despertarse en medio de la noche o levantarse por las mañanas con sensación de cansancio que aquellos que no fumaban.

Terapia cognitivo conductual

Se trata de un método respaldado por la ciencia como efectivo para el tratamiento de problemas de sueño. Por lo general, la terapia cognitiva conductual contra el insomnio implica reunirse regularmente con un especialista para que pueda evaluar la calidad y cantidad de nuestro sueño. En función de estos datos establecerá una serie de hábitos diarios que debemos realizar para conseguir conciliar el sueño y, más importante, determinará que actividades o costumbres son las que afectan a la misma, prohibiéndonoslas de inmediato.

Fuente: [El Confidencial](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)