SECRETOS PARA COMBATIR EL INSOMNIO

Recomendaciones para sincronizar tu reloj interno y dormir profundamente.

Por Marcela Osorio

ANNIE ENGEL/GETTY IMAGES.

En una cultura que promueve la actividad constante y la velocidad, dormir se puede ver como una indulgencia o un enemigo de las tareas por ejecutar. La insuficiencia de sueño ha sido calificada como una epidemia por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Más de un cuarto de la población en el país no duerme el tiempo suficiente y un 10 por ciento sufre de insomnio crónico.

Como parte de su presentación en TED Talks (***ted.com/speakers/russell_foster***), el neurocientífico escocés Russel Foster explica que al dormir el cerebro organiza sus procesos y consolida la memoria. Esto permite que seamos más creativos y podamos resolver problemas complejos más rápido y de maneras novedosas. Según este investigador de la Universidad de Oxford, la falta de sueño genera problemas para recordar, juicios desatinados, ausencia de creatividad, antojos problemáticos como el cigarrillo o café, y a largo plazo, accidentes, enfermedades crónicas y hasta aumento de peso.

Conoce tus ciclos

Un adulto necesita dormir un promedio de siete a nueve horas para lograr su mejor rendimiento. Sin embargo, de acuerdo con una encuesta de Gallup realizada en el 2013, solo un 59 por ciento de los estadounidenses participantes duermen la cantidad necesaria.

En el libro *Internal Time,* publicado por la Universidad de Harvard en 2012, el científico alemán Till Roennberg describe cómo cada persona tiene un tiempo interno que interactúa

con el ciclo diario del sol y los ciclos sociales como tu horario de trabajo. Para conocer tu tiempo interno, revisa dos consideraciones fundamentales: la hora en que te duermes y el tiempo que pasas dormida.

Roenberg argumenta que puedes lograr un mejor sueño si reduces el *jet lag* social o el agotamiento que produce la diferencia entre el tiempo interno y el ciclo social. Para calcular la diferencia, puedes encontrar el punto medio de tu ciclo de sueño en una noche de un día laboral y una noche del fin de semana. Por ejemplo, si el lunes te duermes a las 10:00 p.m. y te despiertas a las 5:00 a.m. el punto medio es las 1:30 a.m., y si el sábado te acuestas a la media noche y te levantas a las 8:00 a.m. el punto medio es las 3:30 a.m., tu *jet lag* social es de dos horas.

Una medida sencilla es empezar a llevar un récord por un par de semanas con cuántas horas duermes, cómo te sientes cuando abres los ojos, y cuál es la mejor hora para despertar. Aunque algunos recomiendan que apagues todos los electrodomésticos alrededor de tu cama, si usas tu teléfono como despertador, también puedes bajar aplicaciones como Sleep Cycle para iOS ($1) o Sleep Bot Tracker para Android (Gratis) que te proveen reportes sobre la calidad de tu sueño.

Acalla el diálogo interno

"La razón por la que no podemos dormir es que no podemos apagarnos, la mente no se calla", comenta Mona Anand (***monaanand.com***), yogiraj y maestra *senior* de yoga en el estudio ISHTA, que utiliza la técnica ancestral de relajación conocida como yoga nidra en su meditación para conciliar el sueño. "Para dormir debemos relajarnos. El cuerpo no tiene manera de diferenciar lo real de lo imaginario, todo lo que pasa por la pantalla de la mente se asume como real. Si estamos preocupados o tensos, el sistema nervioso y el cuerpo están en alerta".

Anand describe varias herramientas que puedes combinar para tranquilizar la mente e inducir la relajación. Una es el movimiento ligero de los músculos del cuello y la cadera. "Los nudos mentales se correlacionan con los nudos en el cuerpo; ciertas zonas guardan tensión emocional que se traduce en tensión física. Posturas como rotar el cuello o elevar las caderas contribuyen a liberar tensiones", explica. Otras consisten en coordinar la respiración, la inhalación o exhalación, con movimientos simples como levantar los brazos.

Su meditación guiada tiene algunas posturas preventivas que pueden ayudar y utiliza el yoga nidra en tres partes: rotar la atención a diferentes partes del cuerpo, practicar visualizaciones rápidas de lugares tranquilos, y dar instrucciones para tensionar y relajar los músculos y crear sensación de pesadez y ligereza. "Al practicar la rotación en yoga nidra se genera un circuito de energía en la corteza del cerebro que facilita la transición del estar despierto a dormido. Cuando empiezas a sentir tu cuerpo desde adentro acallas el centro del lenguaje y el diálogo. Las visualizaciones rápidas activan la memoria del cuerpo de lugares tranquilos para inducir la relajación sin darle tiempo a la mente para analizar. Pasar de pesado a ligero, hace que los músculos se rindan y se suelten", añade la instructora.

CUANDO ESTÁS ANSIOSA O TENSA, EL SISTEMA NERVIOSO Y EL CUERPO SE MANTIENEN EN ALERTA Y NO PERMITEN A LA MENTE RELAJARSE Y ENCONTRAR DESCANSO.

Crea estados de transición

Varios experimentos describen la temperatura y la luz como factores importantes al momento de acostarse. En su charla, el neurocientífico Foster enfatiza la importancia de disfrutar de la luz de la mañana y moderar la luz en la noche. Él recomienda "hacer del cuarto el cielo del sueño". Para esto, media hora antes de irte a la cama puedes reducir la luz con lámparas o temporizadores, apagar el computador, el televisor y los aparatos eléctricos, y hacer que la temperatura de tu alcoba sea moderadamente fría", dice.

"Tenemos problemas para cambiar de un estado a otro. Incluso en una clase de yoga, no podemos llegar a sentarnos y meditar. Necesitamos recorrer un arco energético para relajarnos, para hacer la transición de un paso al otro. Si estás agitado al momento de dormir la transición puede ser movimiento, si estás cansado, puedes escuchar una meditación guiada," indica Anand.

También recomienda cambiar la vibración con música suave y utilizar aceites esenciales como lavanda para desconectarse. "Estar en balance no es no sentir, es saber cambiar nuestros estados de acuerdo a las circunstancias", añade. Otros sugieren crear rituales para dormir como cambiarte a ropa cómoda, encender incienso o leer textos que te inspiren.

Transforma el tiempo que pasas dando vueltas en la cama en una oportunidad para que establezcas una mejor comunicación con tu cuerpo y tu mente. En un futuro cercano, les podrás proporcionar las condiciones que necesitan para lograr un descanso óptimo. SM

ISTOCKPHOTO (2).