CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL

Dormir bien

para dummies®



- Corrige las alteraciones del sueño
- Descubre los alimentos y ejercicios que favorecen el descanso
- Organiza tu dormitorio para dormir mejor

Dr. Eduard Estivill
Neurofisiólogo y pediatra



Dormir bien

para dummies®

Dr. Eduard Estivill

para dummies®

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Eduard Estivill, 2010, 2019

© de las viñetas: KAP (Jaume Capdevila i Herrero)

© Centro Libros PAPF, SLU, 2010, 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0532-2
Depósito legal: B. 7.853-2019

Primera edición: noviembre de 2010
Primera edición en esta presentación: abril de 2019
Preimpresión: gama, sl
Impresión: Blackprint

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Prólogo 1

Introducción 3

Acerca de este libro 3
¿A quién se dirige este libro? 4
Cómo está organizado este libro 5
Parte I: El sueño, o qué sucede cuando dormimos 5
Parte II: Un descanso óptimo en cada fase de la vida 5
Parte III: El ritual de dónde, cuándo y cómo es muy importante 6
Parte IV: Cuando nos vamos a la cama, el mundo despierta 6
Parte V: Alteraciones en el sueño: problemas con soluciones 6
Parte VI: Los decálogos 7
Parte VII: Los apéndices 7
Iconos usados en este libro 7
A dónde ir a partir de aquí 8

Parte I: El sueño, o qué sucede cuando dormimos 9

Capítulo 1: Dormir también es vivir 11

¿Qué es el sueño? 12
Algunas cifras 12
Pasamos un tercio de nuestra vida en la cama 13
La recarga de baterías 13
Por qué y, sobre todo, para qué dormimos 14
Ciclos diurnos y nocturnos 15

Capítulo 2: Nuestros ritmos biológicos 17

Las fases de vigilia y sueño (ciclos circadianos) 17
Nuestro reloj biológico 20
Tipos de sincronizadores 21
Trastornos por causas circadianas 23
Elementos del sistema circadiano 25
El cerebro ¿dormido? 25

Capítulo 3: Ese fenómeno llamado "despertar" 29

El misterio de abrir los ojos 30
Despertares espontáneos y provocados 31
Los que se levantan con energía 31
Los que no se aclaran hasta el mediodía 33
Consejos para organizarse mejor 34

Capítulo 4: Si queremos saber cómo es nuestro sueño… 37

Señales de que algo no va bien 38
Preguntas acerca de la cuestión del sueño 39
Haz un test y quédate descansado 53

Parte II: Un descanso óptimo en cada fase de la vida 57

Capítulo 5: Del vientre materno a la adolescencia 59

Bebés llorones y niños dormilones 60
El desarrollo del bebé 62
Horas normales de sueño 63
La educación de los niños 66
Los jóvenes pierden horas de sueño 67
Necesidades de sueño de los adolescentes 68

Capítulo 6: Adultos y responsables del sueño propio 71

Ellos y ellas 71
La menstruación 73
El embarazo 74
La menopausia 78
El sexo, el amor y compartir cama 80
El sueño de toda la familia 83
La importancia real de la siesta 83

Capítulo 7: Las personas mayores son las más madrugadoras 87

Noche corta y día largo 88
Factores psicosociales asociados al envejecimiento 89
Menos horas, pero mucha vitalidad 91
Día activo 92
Noche apacible 94

Capítulo 8: ¿Los animales también sueñan? 97

Lo que dice la ciencia sobre las distintas especies 98

El sueño y la fisiología 98
El sueño y el lecho 98
El sueño y la condición de depredador o presa 99
Tipos de sueño en la naturaleza 99
Posición vertical 99
Posición horizontal 100

Parte III: El ritual de dónde, cuándo y cómo es muy importante 103

Capítulo 9: Higiene: las normas del buen dormir 105

Cuando todo va como la seda… o no 106
Las molestias ambientales 107
Atención, sueño en construcción 108
Estamos ante una cuestión de hábitos 110
Relájate sin descontrol 111
Preparando un bonito ritual 112
El sueño se conforma pasito a pasito 113
La mejor postura para descansar más 116

Capítulo 10: Nuestro espacio, un refugio confortable 119

Lo que nos rodea debe envolvernos 119
Detalles sobre un dormitorio que propicia el sueño 121
Prueba y selección de la cama 122
Si hay que saltar sobre la cama, se salta 124
Decora tu lecho con mimo 125
Un remanso de paz para un descanso reparador 126
Ni qué calor ni qué frío, por favor 128

Capítulo 11: Puntos a favor y en contra de algunos recursos para dormir 131

Esos amigos que nos ayudan a dormir 132
El triptófano 132
Las proteínas 132
Las infusiones 133
Dietas y cocinitas 134
Los ingratos que nos estropean la noche 136
Un mejor uso de la cafeína 137
El alcohol y la modorra 139
Drogas no, gracias 140
Pequeños grandes recursos 140

Parte IV: Cuando nos vamos a la cama, el mundo despierta 143

Capítulo 12: Turnos de trabajo que confunden..... 145

Nos ha tocado el horario de noche..... 146
Consecuencias del cambio..... 150
Una vida un poco más normal..... 153
Trabajadores en turnos rotatorios..... 155
Los conductores nocturnos..... 156

Capítulo 13: Los viajes y el *jet lag*..... 159

Horas, meridianos y desajustes..... 159
No sabemos en qué mundo vivimos..... 160
Ponernos en hora de continente a continente..... 162

Capítulo 14: Cuando se presenta una situación especial..... 165

Se avecina una cita muy importante..... 166
Después de las vacaciones..... 167
Oh, la angustia y la crisis..... 169
Engañar a una mente preocupada..... 170
Momentos de freno..... 171

Capítulo 15: El cuerpo decide la hora de levantarse 175

¡El despertador no sirve de nada!..... 175
Síndrome de fase atrasada del sueño..... 176
Por mucho que queramos, al alba estamos en pie..... 178
Síndrome de fase adelantada del sueño..... 179

Parte V: Alteraciones en el sueño: problemas con soluciones 181

Capítulo 16: Los métodos de exploración del sueño 183

¿A quién consultamos si nuestro sueño es irregular?..... 183
Unidad del sueño..... 183
El laboratorio del sueño..... 186
¿Cómo se estudian las dificultades para descansar?..... 187

Capítulo 17: Simplemente, no podemos dormir 191

¡Qué fastidio desvelarse!..... 192
Algunos detalles sobre el sueño patológico..... 193
El famoso insomnio..... 194
¿Qué hacer?..... 195

Del bebé a la persona mayor 196
Posibles causas 198

Capítulo 18: Algunos remedios para nuestro problema 209

Tratamientos naturales y con medicamentos 209
Los hipnóticos 211
Sin fármacos 212

Capítulo 19: Y si dormimos demasiado… 217

Cómo detectar si es bueno o no 217
Somnolencias varias 219
Sufrimos de narcolepsia, ¿y ahora qué? 219
Frecuencia y causas 220
Síntomas y diagnóstico 221
Tratamiento 223

Capítulo 20: No dejan pegar ojo a los demás 225

Ronquidos inoportunos 226
¿Por qué roncamos? 227
¿Podemos evitarlo? 231
El *síndrome de apnea obstructiva del sueño* (la respiración falla) 232
Factores que lo agravan 234
Ideas para tratarlo 235
Sin miedo a las parasomnias 237
Sonambulismo 237
Somniloquia 239
Parálisis del sueño 241
Terrores nocturnos 241
Pesadillas 241
Bruxismo (chirriar de dientes) 243
Mecimientos 244

Parte VI: Los decálogos 247

Capítulo 21: Diez verdades sobre el sueño 249

A qué llamamos "sueño" 249
Absolutamente necesario 250
Vivir la noche 250
Sueño cíclico 251
La cantidad adecuada de horas 252
Visita al médico 252
El sueño y sus especialistas 253
Insomnio: malos remedios 253
Nuestros miedos, nuestras pesadillas 254

Alimentar bien la noche 254

Capítulo 22: Diez mitos en torno al dormir 257

Dormir menos hoy y compensar mañana 257
Yo nunca sueño. ¿Debería? 258
Duermes igual toda la vida 259
La siesta es perjudicial 259
Siempre dormimos de un tirón 260
La alteración del sueño, un achaque más 260
El ronquido es cosa de hombres 260
Despertar a un sonámbulo 261
El cansancio propicia el sueño 261
Un buen colchón dura toda la vida 262

Capítulo 23: Diez enemigos del sueño 263

Cafeína sin mesura 263
Yo tengo aguante para el alcohol 264
La adicción al tabaco 264
Saltarte comidas 264
No hay tiempo para siestas 265
No te planteas ni un respiro 265
Eres un ave nocturna 265
Ganas de sufrir por todo 266
El dormitorio-oficina está de moda 266
Caos horario 267

Parte VII: Los apéndices 269

Apéndice A: Glosario 271

Apéndice B: Respuestas al test "¿Cuánto sabes ya?" 275

Apéndice C: Unidades del sueño 289

En España 289
En Latinoamérica 291

Índice 293

Capítulo 1

Dormir también es vivir

En este capítulo

- Comprender qué es dormir
- Reconocer los ritmos biológicos
- Identificar algunos problemas de sueño

La fascinación y el interés médico por el sueño se remontan a la antigüedad, como podemos comprobar en textos clásicos de los griegos Aristóteles e Hipócrates. Al no comprender muy bien los mecanismos por los que el hombre entraba en este estado, tan distinto al de la vigilia, comenzaron a aparecer multitud de ideas sobre el origen mágico del sueño, que se han conservado a lo largo de los siglos.

Es lógico pensar que los delirios de Nerón le producían insomnio o que Aníbal se dormía a lomo de un elefante durante sus largos viajes. No es tan real que Marco Polo sufriera los efectos del *jet lag*, porque el viaje hacia Oriente se hacía con lentitud. Pero sí es cierto que Napoleón era insomne, ya que sabemos que era un hombre ansioso que dormía muy pocas horas y a trompicones. Y lo que resulta más evidente todavía es que todas las esculturas del artista colombiano Fernando Botero roncan porque no tienen cuello (hay más información sobre la relación entre los ronquidos y el cuello en el capítulo 4). El sueño intriga a todo el mundo por igual, se mueva en el campo de las artes como en el de la política.

¿Qué es el sueño?

La idea predominante hasta no hace muchos años consideraba el sueño como una interrupción o inhibición de los mecanismos que nos mantienen despiertos. Este concepto cambió con el descubrimiento, a principios del siglo XX, de la *electroencefalografía* (el estudio de la actividad del cerebro mediante pequeños electrodos que se colocan en la cabeza y que registran el funcionamiento de las neuronas). Gracias a esta técnica vimos que el *sueño* está constituido por una serie de procesos activos y no es, ni mucho menos, una desconexión pasiva de la vigilia.

El sueño y la vigilia son funciones cerebrales, de manera que están sujetas a las alteraciones del sistema nervioso. Hay que dormir para poder estar despiertos y hay que estar despiertos para poder dormir. Ésta es una gran verdad, aunque parezca muy simple. Todos entendemos que si no dormimos bien una noche, las consecuencias vendrán durante el día (fatiga, irritabilidad, falta de concentración...). De igual forma, si no estamos bien durante el día, pasaremos una mala noche.

Algunas cifras

La vida es un círculo donde el día y la noche se interrelacionan e intercalan sin pausa. Un tercio de nuestra existencia lo pasamos con los párpados cerrados, en un estado misterioso y desconocido que denominamos “sueño”. Hablaríamos de ¡220.000 horas en 60 años!

En nuestra sociedad, uno de cada cuatro individuos padece las consecuencias del mal dormir en alguna de sus múltiples manifestaciones. En ningún caso se trata de enfermedades aisladas, sino más bien del aviso sobre una previa irregularidad de origen físico o psíquico. La ciencia y la experiencia han demostrado que dormir es una actividad absolutamente necesaria para el ser humano. Desde siempre ha habido gente con problemas de sueño, pero sólo en las últimas décadas se han definido estas alteraciones como una distorsión de la salud que modifica y condiciona nuestra existencia. Millones de individuos viven en una somnolencia y fatiga continuas.

Otras personas se ven obligadas a trabajar cuando su cerebro está *programado* para dormir. ¿Quién no ha sufrido la angustiosa tendencia a quedarse dormido cuando está conduciendo? ¿Cuántos accidentes responden a la fatiga y al exceso o a la falta de sueño?

Estudios recientes indican que alrededor del 25% de la población padece frecuentes o esporádicas anomalías relacionadas con su sueño y que dichas alteraciones aumentan la prescripción o el uso de fármacos en una proporción superior a cualquier otra patología. Dormir poco, dormir mal o dormir demasiado puede llegar a ser una tortura. No conseguir un sueño cotidiano regular y profundo produce uno de los peores malestares que afectan al individuo. La persona que se despierta sin querer o que no puede conciliar el sueño es víctima de un grave trastorno que puede provocarle importantes repercusiones psíquicas.

Pasamos un tercio de nuestra vida en la cama

Dormimos una tercera parte de nuestra vida. Esto se resumiría en que una persona que viva 90 años pasará unas 330.000 horas dormido, cifra equivalente a 37,4 años.



Nadie puede vivir sin dormir. Tampoco los peces ni los murciélagos. Mientras dormimos, el organismo fabrica todo lo que gastará al día siguiente. Por ello, nuestra salud física, mental y sentimental están, en cierto modo, en manos del sueño. Y, por eso mismo, una vida mejor puede depender simple y llanamente de que durmamos bien.

Una buena o mala práctica del hábito del sueño influye, de manera definitiva, en nuestro consumo de energía y buena disposición durante el período de vigilia.

La recarga de baterías

¿Tienes teléfono móvil? ¿Cuántas horas duerme tu móvil? ¿Y cuántas horas necesitas tú para recargar tus baterías? Porque eso haces mientras duermes: reponer fuerzas. Durmiendo recuperas la energía que gastaste ayer y que necesitarás mañana.

¡Quién no ha experimentado una noche en blanco! Al día siguiente no hay quien dé pie con bola. Nos falta la energía para estar alerta y ponernos en movimiento.

Programados por naturaleza

Desde que el día es día y la noche es noche, el *Homo sapiens* ha llevado en su interior el reloj biológico que todavía gobierna a nuestro organismo. En una persona con un estado normal de salud, ese reloj interno natural, impulsado desde el cerebro por la actividad vital de las neuronas, nos indica hasta cuándo podemos trabajar o cuándo deberíamos comer.

Haz el experimento. Esta noche, en lugar de acostarte, mantente en vela hasta la hora de irte a trabajar. Cuando llegue el momento, date una ducha y sal a la calle. Si has logrado mantenerte despierto toda la noche "una primera prueba, nada fácil", sentirás que durante el día te invade una terrible fatiga, te sientes irritable y te cuesta concentrarte. Y sólo ha sido una noche…

Necesitamos dormir para poder estar despiertos y necesitamos estar despiertos para luego poder dormir. Por muy sencilla que parezca, ésta es la lógica que justifica la necesidad de dormir. Si no dormimos bien, el día se hace cuesta arriba. Por otra parte, si no estamos bien durante el día, pasamos una mala noche. Si te acuestas con ansiedad, tardarás más en conciliar el sueño y, tal vez, no descanses lo suficiente. He aquí el círculo que puede llegar a ser vicioso: pasar un mal día y no dormir, y entonces pasar una mala noche y tener un día de perros. ¡Qué cansancio!

Por qué y, sobre todo, para qué dormimos



Tu cuerpo está preparado para mantenerse alerta y hacer mucho esfuerzo físico durante el día porque es entonces cuando genera la adrenalina que te mantiene activo y cuando es mayor el flujo sanguíneo en los músculos. Al caer el sol, el cerebro empieza a producir la hormona *melatonina*, que actúa sobre el sueño. Tus reflejos empiezan a flojear, tus músculos se ralentizan, la temperatura del cuerpo baja y disminuyen las secreciones de adrenalina y otras sustancias que te mantienen lúcido. No obstante, tu cerebro sigue

Y se hizo la luz

La invención de la luz eléctrica puso fin a la barrera natural que separaba el día y la noche. Hasta entonces, la humanidad se despertaba al salir el sol y se iba a dormir cuando el astro rey se ocultaba. Es lo mismo que siguen haciendo algunos animales como las gallinas, que además tienen como marido a un magnífico despertador.

activo, funcionando en toda su capacidad, pues sabemos que es justamente por la noche cuando requiere más *glucosa*, la sustancia que podríamos equiparar a la gasolina de un motor. Por tanto, no es que tu cerebro funcione más lentamente de noche, sino que su trabajo no es tan productivo, al menos en términos físicos.

De ahí que sea normal que tu cuerpo se despiste cuando, en lugar de descansar, al llegar ese momento de la preparación nocturna lo fuerzas a seguir activo.

Ciclos diurnos y nocturnos

La *cronobiología*, una nueva disciplina científica aún por desarrollar pero muy práctica e interesante, se centra en establecer relaciones entre los ciclos diurnos y nocturnos, así como en su impacto en el bienestar y la salud de las personas (hay más información sobre este tema en el capítulo 2). Culturalmente el sexo se reserva para las horas nocturnas, pero según las primeras teorías de esta nueva ciencia sabemos, por ejemplo, que el nivel de testosterona masculino decae al mismo ritmo que se pone el sol. Por tanto la actividad sexual puede ser más satisfactoria durante el día.

En el terreno laboral encontramos otro ejemplo de la necesidad de hacer caso a nuestro ritmo día-noche. En los países industrializados cada vez hay más gente que trabaja en turno de noche. Pues bien, según el último informe de siniestralidad en el trabajo, el 90 % de los accidentes laborales ocurren entre la medianoche y las seis de la mañana. Esto corroboraría la afirmación de que por la noche estamos menos alerta. Es hora de descansar.