

SENTIRSE BIEN

El sueño es un elemento esencial para una buena salud. Cuando durante un tiempo prolongado hay dificultad para conciliarlo o para permanecer dormido se puede hablar de que hay un trastorno que debe abordarse

DULCES SUEÑOS

JUDITH MARTÍNEZ
Barcelona

Dormir en una Duxiana, la exclusiva marca de camas sueca elegida por celebridades como Madonna o Angelina Jolie para soñar dulce y confortablemente puede suponer –si el bolsillo lo permite, ya que cuestan entre 7.000 y 14.000 euros– un paso para mejorar nuestra salud a la hora de reposar. Hábitos como acostarse muy temprano, dormir con mucha luz o ruido, consumir alcohol o fumar en exceso pueden ser causa de algún trastorno del sueño.

La dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inadecuados, dormir demasiado o cualquier otra dificultad relacionada con el hecho de dormir supone un trastorno del sueño, del más de un centenar que existen. El insomnio, uno de los desórdenes más frecuentes, puede ser causado por diferentes motivos, entre ellos: enfermedad física, depresión, ansiedad, estrés, un ambiente inapropiado, consumo de cafeína, alcohol y otras drogas. Este trastorno no viene determinado por el número de horas de sueño ya que –aunque los niños, los jóvenes y aquellos que realizan esfuerzos físicos necesitan más– ello depende de las necesidades de cada persona, si bien lo normal para gozar de una buena calidad de vida oscila en-

tre las siete y las nueve horas.

Desvelarse o despertarse de madrugada puede ocurrir en episodios pasajeros, a corto plazo o crónicamente; al igual que sucede en los casos de excesiva somnolencia (hipersomnía), determinada en ocasiones por la ingesta de fármacos a raíz de una enfermedad, o la narcolepsia –ataques de sueño durante el día, incluso tras haber dormido–. Otras alteraciones comunes son la apnea del sueño, caracterizada por la interrupción repentina de la respi-

INSOMNIO

Entre sus causas están la enfermedad física, la depresión, el estrés o el alcohol

POLISOMNOGRAFÍA

Es un examen en un laboratorio del sueño para conocer su calidad y hacer un diagnóstico

ración, fuertes ronquidos mientras se duerme o el síndrome de las piernas inquietas –sensación incómoda que se suele presentar por las noches y disminuye al moverlas–. El parasomnio o conductas anormales que ocurren durante los sueños –muy comunes en los niños– incluye el trastorno del terror o el sonambulismo. En el apartado infantil, es interesan-

te el método Estivill, desarrollado por el doctor a raíz de la experiencia acumulada de más de tres mil pacientes, que explica cómo tratar los problemas de sueño de los niños.

La dificultad para conciliar el sueño, despertarse con frecuencia por la noche y tener problemas para volver a dormirse, así como despertarse de repente, de madrugada, o sentir que ha habido un sueño profundo y reparador, son todos ellos síntomas de insomnio. Dependiendo del trastorno, otros efectos suelen ser somnolencia o ataques de sueño de día, roncar estridentemente, ausencia temporal de la respiración, fatiga, estado de ánimo depresivo, ansiedad, dificultad para concentrarse, apatía, irritabilidad y pérdida de memoria.

La polisomnografía es el examen que se realiza en un laboratorio del sueño para conocer la calidad de este y establecer un diagnóstico. Se miden los ciclos y etapas del sueño por medio de las ondas cerebrales (EEG), la actividad eléctrica de los músculos, los movimientos oculares, la frecuencia respiratoria, la presión arterial, la saturación del oxígeno en la sangre y el ritmo cardíaco. Los tratamientos que se llevan a cabo en las clínicas especializadas varían según la causa del trastorno –sea física o psíquica– y muchos de ellos son susceptibles de resolverse por sí solos. Así, uno mismo puede intentar restaurar sus patrones del sueño normales a través de distintas téc-



La crisálida de color es un tratamiento holístico que combina cromoterapia

La melatonina u hormona del sueño

■ La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal, situada en el centro del cerebro, cuya secreción se produce durante la noche, en reacción a la oscuridad, para ayudar a nuestro cuerpo a regular los ciclos de sueño, y disminuye por la mañana. En países como Estados Unidos, Italia o Andorra se vende en forma de tabletas –ya sea natural o sintética– para combatir el insomnio o prevenir el *jet lag* o

alteración del ritmo circadiano. La capacidad natural de nuestro cuerpo de segregar la melatonina disminuye a medida que envejecemos, razón por la cual muchos científicos le atribuyen los problemas para dormir de las personas mayores. Aunque en España no está autorizada su venta, la doctora Gloria Sabater, de Sabater Análisis, señala sus beneficios: “El suplemento de melatonina es una maravilla; es seguro, ya

que no tiene efectos secundarios: es un buen antioxidante, con lo que retrasa el envejecimiento, es y un ansiolítico natural”. Al contrario que los somníferos, la melatonina induce un sueño profundo, de calidad y no crea hábito ni dependencia. Sin embargo, prosigue la doctora, “nadie debería optar por la automedicación y sólo se debería administrar, siguiendo un criterio, en los casos justificados”.