

La guía para dormir lo que necesitas y tener la vida que deseas

DUERME BIEN



VIVIR MEJOR

FRANK LIPMAN · NEIL PARIKH · RACHEL HOLTZMAN

Grijalbo

La guía para dormir lo que necesitas y tener la vida que deseas

DUERME BIEN



VIVE MEJOR

FRANK LIPMAN · NEIL PARIKH · RACHEL HOLTZMAN

Grijalbo

DUERME BIEN, VIVE MEJOR



Doctor Frank Lipman,
con Neil Parikh, cofundador de Casper,
y Rachel Holtzman

Grijalbo

*A mi nieto Benjamin, que me recuerda lo que significa
dormir como un bebé.*

—FRANK

*A nuestro equipo de Casper, por su incansable labor
para despertar el potencial de un mundo bien descansado.*

—NEIL

*Del sueño dependen la felicidad y la miseria,
la nutrición y la salud física, la potencia y
la impotencia, la sabiduría y la ignorancia.
El sueño a destiempo, excesivo y negativo
arrebata la felicidad y la vida como la diosa
Kalaratri. Si observamos, el sueño proporciona
felicidad y vida como el destello del verdadero
conocimiento para un yogui.*

CHARAKA SAMHITA SUTRASTHANA



Introducción

ES HORA DE PONERTE CÓMODO

No duermes lo suficiente. Sí, es una afirmación bastante atrevida porque no te conocemos, pero si eres como la mayoría de la gente —y estamos dispuestos a apostar que sí— entonces no descansas lo necesario. Los números hablan por sí solos: 40 por ciento de los estadounidenses reporta insomnio ocasional, 22 por ciento experimenta insomnio casi todas las noches y 70 por ciento no duerme lo suficiente, y no precisamente por los cambios en nuestra cultura (disponibilidad absoluta de todo, 24 horas al día), tecnología (wifi todo el tiempo) y hábitos (exceso de trabajo, mala nutrición). Ya sea porque eliges otras prioridades en lugar de dormir o porque tienes problemas de sueño que no dan tregua, es probable que debido a ese descuido aparentemente pequeño de no dormir lo suficiente, por desgracia, termines por enfrentar enormes consecuencias negativas, si no es que ya las estás viendo. Pero no te preocupes: todo eso pronto va a cambiar. Porque estás a punto de leer el primer recurso integral para dormir mejor, que se adapta perfectamente a ti, a tu sueño y a tu vida.

Desde el momento en el que nosotros, los autores, nos conocimos, supimos que nos uniríamos para mejorar la vida de las personas. De hecho, por eso nos presentaron, porque un amigo en común sabía lo obsesionados que cada uno de nosotros estaba con esta misión. Al inicio Neil se acercó a Frank como paciente, ya que quería un nuevo enfoque para sentirse mejor, y le gustó la filosofía holística de Frank («un mejor sueño favorece la salud general y ésta, a su vez, repercute en un mejor sueño») aunado a su estilo de amor apache (unos cuantos gritos y luego una muestra de afecto). Por otro lado, Frank se inspiró en la pasión de Neil por las herramientas y las

tecnologías emergentes que ayudan a formar nuevos y mejores hábitos, especialmente cuando se trata de conseguir un buen descanso nocturno. Después de semanas de un diario ir y venir de correos electrónicos sobre nuestros respectivos descubrimientos de nuevos dispositivos, terapias e ideas sobre el sueño y cambios en el comportamiento, nació este libro. Nuestra misión: escribir un libro que finalmente ayude a las personas a ir a la cama y descansar lo necesario.

Especialmente después de la aparición del covid-19, cuando más gente empezó a tener dificultad para mantener hábitos de sueño saludables y se hizo evidente que la falta de sueño era una comorbilidad del virus, supimos que teníamos que hacer algo diferente de lo que ya se había hecho. Como la mayoría de las personas, has leído las noticias o, al menos, has visto los titulares. Sabes que en la actualidad experimentamos una epidemia de privación del sueño; y sabes, ya sea anecdóticamente o de primera mano, que la mayoría de la gente está pagando el precio. De algún modo eres consciente de las consecuencias de no dormir lo suficiente: desde un sistema inmunológico fuera de control hasta aumento de peso, desregulación hormonal, desequilibrio de la química cerebral o, incluso peor, enfermedades cardíacas, diabetes y Alzheimer. Asimismo, muchos estudios han confirmado que dormir más de las cinco o seis horas que solemos considerar suficientes ayuda a evitar tanto las enfermedades graves como las leves y aumenta nuestra capacidad de aprender, de resolver mejor los problemas, de pensar de forma innovadora, de perder peso, de vernos y sentirnos más jóvenes y de controlar mejor el estrés. Además, en internet no faltan artículos que describan casi todos los consejos sensatos para dormir más o mejor, como desconectarse de los aparatos una hora antes de acostarse, instalar persianas para oscurecer la habitación o tomar un baño con aceite de lavanda antes de ir a la cama.

Y, a pesar de todo, seguimos agotados.

Antes de que la emergente investigación nos ofreciera una comprensión más clara de por qué el sueño es tan importante, cómo afecta todas las áreas de nuestra salud y cómo obtener más de él, dormíamos igual de mal que la mayoría de las personas. Así que, si sientes que vives caminando en medio de la niebla, que te mueves a media velocidad, que no puedes deshacerte de tu depresión o ansiedad, y si piensas que, tal vez, nunca más podrás dormir bien, este libro es para ti. También es para todos aquellos que se sienten irritados, aburridos, agotados y desgastados. Nos hemos propuesto como objetivo averiguar por qué es tan difícil hacer algo al respecto y arreglarlo.

Creemos que todo comienza con un cambio en la forma de pensar sobre el sueño. Durante mucho tiempo, los tres grandes pilares del bienestar han sido la dieta, el ejercicio y el manejo del estrés. Importantes, sí, pero no es todo el panorama. Sin un sueño adecuado, la dieta saludable, el ejercicio regular y el manejo del estrés no son suficientes para transformar o incluso mantener la salud. Esto se debe a que **el sueño marca tu ritmo**. Cada uno de los sistemas de tu cuerpo está regulado por el ritmo circadiano, es decir, tu ritmo corporal de 24 horas que sincroniza tus sistemas cardiovascular, muscular, digestivo, inmunológico y reproductivo. Pero el rey de estos ritmos individuales es el sueño. Por eso nos gusta decir que ***el sueño es tu ritmo primario: porque todos los caminos conducen al sueño y parten de él.*** Cuando el sueño está desfasado, también lo está el resto de las funciones de tu cuerpo. Piénsalo de esta manera:

- Si estás tratando de resolver un problema de salud, pero no abordas el tema del sueño, entonces estás nadando contra la corriente.
- O si estás experimentando problemas relacionados con el sueño, eso podría ser un síntoma de que algo está mal en otro sistema de tu fisiología (aunque también podría ser sólo un tema del sueño).
- Sin embargo, si remedias tu sueño tomando medidas para todas las facetas de tu salud relacionadas con él, esos beneficios favorecerán todos los aspectos de tu bienestar.

En otras palabras: **la clave para vivir una vida más larga y saludable a menudo comienza con el tema del sueño. Y el camino para volver a la cama está en retomar el ritmo.**

Para ayudarte a lograrlo, hemos desarrollado un simple pero poderoso enfoque: hacer una serie de pequeños cambios en tus hábitos diarios, con el objetivo de reajustar el reloj natural de tu cuerpo. Por primera vez, podrás entender claramente tus ritmos únicos y tus necesidades de sueño, y luego elaborar el régimen ideal que se adapte perfectamente a tu cuerpo, a tu fisiología y a tu estilo de vida. Y para que veas resultados rápidos y prometedores, también hemos incluido nuestro programa El Reseteo, una actualización rápida, relativamente indolora, de todo el sistema. En esencia, al pulsar el botón de *reset* de tu reloj interno, verás de inmediato la asociación positiva entre las elecciones que haces y tu sueño.

En última instancia, esta guía es para que la lleves contigo por el resto de tu vida. Es un mapa para ayudarte a navegar conforme evolucionan tus propias necesidades de sueño, así como las de tus hijos y padres (consulta el capítulo 8 «Dormir a cualquier edad», probablemente te sorprenderá). Este libro está aquí para que lo repases cuando necesites ajustar ocasionalmente tu ritmo o para cuando te encuentres con un problema que requiera solución, como la apnea del sueño, el desfase horario (conocido comúnmente como *jet lag*) o la llegada de un bebé. Al desarrollar y cumplir con tu propio protocolo de sueño, estarás dando pasos importantes no sólo para mejorar tu descanso, sino también para comer mejor, funcionar mejor y relajarte más. Y como resultado, tendrás más energía, creatividad ilimitada, bienestar y, por supuesto, muchísimos dulces sueños.

CONOCE A TU EQUIPO DEL BUEN DORMIR

A ambos nos gusta pensar que somos profesionales en hacer la vida de las personas un poco más fácil, un poco más saludable y, ciertamente, más agradable.

Para Frank, un doctor en medicina funcional e integrativa, esto significa más de 40 años de ofrecer a sus clientes poderosos y simples cambios de hábitos como receta, en vez de tomar una píldora (y luego otra y luego otra). En lugar de tratar los síntomas con medicamentos, estos cambios ponen a sus pacientes en contacto con sus ritmos naturales, lo que paralelamente atiende la causa subyacente de sus síntomas. Con una formación en medicina china tradicional, el enfoque de Frank para tratar a los pacientes se parece más al de un jardinero que al de un mecánico. El *modus operandi* de la medicina occidental mecánica consiste en encontrar la pieza rota, arreglarla (medicar) o quitarla (operar). Mientras que en la medicina tradicional china el objetivo es que el paciente, como una planta, florezca y crezca. Si las hojas se vuelven amarillas, no sólo se quitan o se pintan de verde, sino que se examina la planta entera para ver si hay algún daño en las raíces, si el suelo es lo suficientemente rico en nutrientes, si recibe suficiente sol, agua, etc. Se trata de buscar las causas subyacentes que dan lugar al problema. Frank dirige su atención al sueño como síntoma y causa principal de una salud por debajo del nivel óptimo. Y como miembro de la Junta de Asesores del Sueño de Casper, ha ayudado a muchos durmientes frustrados, junto con el equipo de esta empresa, a obtener la educación sobre el sueño que necesitan para mejorar sus vidas.

Éstos son los superpoderes de Frank: te brinda toda la información indispensable —incluyendo estudios e investigaciones actualizadas—, pero de una manera que no necesitas un título de doctor para entenderlo, junto con un protocolo médico aprobado para que te sientas mejor *en ese preciso momento*.

Neil es el hijo de un médico del sueño y cofundador de Casper, una compañía enfocada en revolucionar la forma en que la gente piensa sobre el sueño e invierte en sus hábitos nocturnos. La misión de Neil ha sido proporcionar al público algunas de las herramientas más importantes para una vida mejor: desde almohadas que eliminan los dolores y molestias, lámparas que automáticamente se atenúan y fomentan la respuesta del cuerpo a bajar el ritmo, hasta colchones que son para el sueño lo que los tenis Nike son para correr, es decir, ¡te hacen sentir como si pudieras conquistar el

mundo! Junto con su equipo, está a la vanguardia en la creación de una cultura donde el sueño sea menos un deber y más un placer. Además de crear la Junta de Asesores del Sueño de Casper, que está formada por algunos de los más prominentes expertos en bienestar y sueño —incluyendo a Frank—, y de informar al equipo y a los clientes sobre las últimas innovaciones y teorías más avanzadas sobre el sueño, los integrantes del equipo de Casper son también los conejillos de indias de primera línea que ponen a prueba sus productos y recomendaciones, con lo cual buscan asegurarse de que lo que ofrecen realmente funciona. De hecho, fueron los primeros participantes de El Reseteo. Ya aprenderás más al respecto en el capítulo 10 [\[Ver\]](#).

Pero lo más importante es que Neil ha pasado por lo mismo que tú. La necesidad de abordar sus propios problemas de sueño —es decir, sentirse agotado, incluso después de haber dormido muchas horas— es lo que finalmente lo llevó a Frank. Juntos, examinaron los hábitos de Neil: demasiada cafeína durante el día y hasta muy tarde, cenas muy noche debido al trabajo o salidas sociales, sueño y despertares repentinos y demasiado estrés. El resultado era básicamente un continuo *jet lag*, o como Frank lo describió, estar «fuera de ritmo». Para retomarlo, Neil tuvo que evaluar qué hábitos le estaban robando el sueño (toda esa cafeína, cenas tardías y refrigerios, no controlar su estrés, distintos horarios para acostarse, quedarse dormido frente al televisor) y adoptar conductas más benéficas (cambiar al café semidescafeinado, yoga, meditación, sacar el televisor de su habitación o añadir suplementos como el CBD y el magnesio). Tuvo que poner atención en el ejercicio, la dieta y en su estilo de vida de una forma totalmente nueva para entender el ciclo del sueño de 24 horas. El estrés no desapareció por arte de magia, y sus obligaciones nocturnas no siempre podían ser reprogramadas, pero cambió lo que sí podía. ¿El resultado? ¡Un mejor sueño!

Éstos son los superpoderes de Neil: usa su vasto conocimiento sobre los últimos productos y dispositivos para ayudarte a dormir mejor, junto con la sensibilidad de alguien que también ha padecido un sueño pobre.

Y AHORA HABLEMOS SERIAMENTE

Si quieres llegar al siguiente nivel: mejorar tu salud, prolongar tu vida y optimizar los beneficios del sueño, entonces tendrás que empezar a tratar el descanso nocturno como algo realmente importante. Porque sí lo es, y mucho. Y nada ilustra mejor el increíble poder del sueño que ver lo que sucede cuando no dormimos lo suficiente. La privación del sueño, que se pone en marcha incluso tras una sola noche de dormir menos de lo que necesitas, afecta todos y cada uno de los órganos y sistemas principales, desde el corazón hasta el cerebro y el sistema inmunológico. Impacta negativamente en la capacidad de aprender, en la claridad de pensamiento, en cómo llevas tu edad, en lo bien que te defiendes de las enfermedades, en tu estado de ánimo, en tu humor y en tu peso. La privación del sueño es un factor de riesgo comprobado para Alzheimer, cáncer, enfermedad coronaria, infartos de miocardio o insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, diabetes, depresión, ansiedad y obesidad.

De hecho, no dormir lo suficiente puede dañar tu ADN, o sea, la estructura de todo tu cuerpo. Investigadores observaron en un estudio con participantes privados del sueño que su ADN produjo menos genes de reparación y experimentaron más rupturas de éste. Eso significa que tenían menos genes capaces de corregir mutaciones potencialmente dañinas al duplicarse las células del cuerpo. Ésta es una prueba más de que la falta de sueño de calidad es un factor que contribuye al cáncer y a las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas.¹

El sueño es, en realidad, un asunto de vida o muerte. En un estudio realizado en 2007, investigadores británicos revelaron cómo los patrones de sueño afectaron a 10 mil sujetos observados durante más de 20 años. Los resultados fueron claros: los que escatimaron en sueño casi duplicaron su riesgo de muerte por todas las causas —particularmente por enfermedades cardiovasculares—.² Y no es por echarle más leña al fuego, pero según una nueva investigación publicada por el *Journal of the American Heart Association*, si ya presentas enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares,

entonces corres un riesgo aún mayor de cáncer y muerte prematura si no duermes lo suficiente.³ Así que estamos todos de acuerdo en una cosa: duerme bien, vive mejor.

APRENDER A DORMIR MEJOR NO TIENE POR QUÉ DAR SUEÑO

Gracias a los comentarios que hemos recibido de nuestros pacientes, clientes, colegas, amigos y familiares, hemos dedicado este libro a la *simplicidad*, porque no queremos otro libro denso, complicado y lleno de investigaciones médicas sobre el sueño. Aunque —irónicamente— leer un libro así podría ser una solución para el insomnio. Pero, hablando en serio, dormir mejor no debería ser aburrido. Y definitivamente no debería ser difícil. No obstante, nos hizo preguntarnos: si el sueño es tan importante, ¿por qué tanta gente no puede descansar lo necesario? Tal como lo vemos, hay algunos obstáculos en el camino:

- **Circula un montón de información, y no es exactamente lectura para la hora de dormir.** Es abrumadora y difícil de entender. Además, ¿qué es lo último que quieres hacer cuando estás agotado y no funcionas de manera óptima? Pues deslizarte por densos capítulos llenos de investigación científica. Es fascinante e importante, pero creemos que la información que necesitas para empezar a sentirte mejor debe presentarse en trozos muy digeribles, de lectura compulsiva y del tamaño de una mordida, acompañados de consejos útiles y prácticos. ¿Incluiremos investigación? Sí. ¿Requerirá que dejes el teléfono un minuto y prestes atención? Sí. ¿Te prometemos hacerlo de modo fácil y agradable? Por supuesto.
- **Dormir se ha convertido en una tarea.** Aparentemente es una más en la interminable lista de cosas que *deberías* hacer para sentirte mejor. En lugar de ser parte de un ritmo natural al que se llega sin problemas

al final del día, se siente como algo más entre las obligaciones del trabajo, las rutinas de los niños a la hora de dormir y los compromisos sociales. Y entonces piensas: «¿Por qué no me tomo una pastilla?» Eso, por desgracia, no sólo afecta de forma negativa tu salud en general, sino que también daña tu bienestar de sueño a largo plazo. Queremos que sientas que *puedes* dormir. Cuando se restablecen los ritmos naturales del cuerpo, es decir, cuando comes, te mueves y vives de una manera que apoya los ciclos que rigen el sueño durante todo el día (algo de lo que hablaremos dentro de poco), el sueño llega de manera fácil y natural.

- **Es difícil saber qué nuevos hábitos te servirán mejor o si están funcionando.** Si quieres aprender a hacer ejercicio de la manera que mejor funcione para tu cuerpo, tus necesidades de salud y tus intereses personales, puedes contratar a un entrenador personal. Si deseas adoptar una nueva forma de alimentación que sea impactante y realista para tu vida, puedes acudir a un nutriólogo. Pero para el sueño, la mayoría de los expertos sigue aplicando la misma gama amplia de consejos a una variedad infinita de personas. Tu protocolo de sueño debe ser un reflejo de tu ritmo único y debe tener en cuenta tu edad, fisiología, estilo de vida y preferencias. Y al igual que con el ejercicio físico, ahora hay herramientas para monitorear el sueño de forma activa.
- **No quieres renunciar a las cosas que disfrutas.** Si fuera fácil vivir como monjes para dormir mejor, todos lo haríamos. Pero así no funciona el mundo. Nadie quiere una vida llena de restricciones. Por eso hemos desarrollado un programa que se adapta a tus propias preferencias, a tus necesidades, a tu vida social y a tus placeres culpables. Al monitorear tu propio progreso usando la metodología de seguimiento del sueño o un buen bolígrafo y papel a la antigua usanza, podrás ver cómo las elecciones que haces a lo largo del día favorecen o dañan tus patrones de sueño. Podrás entonces tomar las mejores decisiones —según tú y no según nosotros— y sabrás cómo regresar a los buenos hábitos cuando pierdas el camino.

- **No hay una solución única para dormir.** Una de las súplicas más comunes que Frank escucha en su consultorio es «¡Dime cómo dormir!». Sin embargo, a lo largo de sus 40 años como médico, después de tratar a miles de pacientes con diferentes grados y tipos de privación del sueño, confirma que no hay una recomendación única y universal. Esto se debe a unas cuantas razones:
 - No hay una cantidad «perfecta» de sueño.
 - Cada cuerpo es diferente.
 - Varios factores de nuestro estilo de vida afectan el sueño, y no son detectables sólo durante la noche.

Pero, aunque no haya una solución universal para la falta de sueño, sí hay una causa recurrente: ¡exactamente!, estar fuera de ritmo. Así que en este libro te explicaremos cada uno de los factores que pueden estar provocando que pierdas el ritmo, incluyendo cuándo y qué comes, cómo y cuándo te mueves, cómo manejas el estrés y cómo duermes la siesta. También veremos todos los factores fisiológicos que influyen en el ritmo, como la edad, la salud intestinal, las hormonas; incluso los genes pueden marcar la diferencia. Tu protocolo ideal de sueño probablemente será diferente al de tu pareja, al de tus padres, o incluso al de tus coetáneos, y eso es normal. Al ayudarte a descubrir cómo escuchar a tu propio cuerpo y examinar tus hábitos existentes, te ayudaremos a determinar la cantidad de sueño adecuada para ti y la mejor manera de lograrlo, con el respaldo de tus propios resultados individuales.



EL RITMO DEL DESCANSO

Nos hemos vuelto muy buenos en creer que podemos vivir a nuestros propios ritmos, independientes de los de la naturaleza. Andamos ajetreados, con un estilo de vida 24/7, normalmente en interiores con iluminación artificial. Intentamos dormir a cualquier hora que podamos, usualmente demasiado tarde y con más luz artificial de pantallas, luces led y fluorescentes, etc. Trabajamos muchas horas; los buzones de correo, las noticias, las llamadas telefónicas y las reuniones virtuales no cesan, y estamos constantemente haciendo malabares con las obligaciones para con nuestros hijos, amigos y familiares, al tiempo que somos bombardeados por otros factores de estrés. Dormimos poco y estamos demasiado cansados, y cuando despertamos por la mañana el ciclo comienza de nuevo. Si presentamos síndrome de desgaste laboral, no hay problema: hay una medicina para eso. Lo mismo ocurre con cualquier efecto secundario que podamos experimentar, como bajones de energía, variaciones en la presión arterial, desequilibrio hormonal, cambios de humor, disminución de la libido o aumento de la ansiedad y la depresión. Nuestra vida no parece tan anormal porque todos los que nos rodean viven exactamente de la misma manera y experimentan los mismos síntomas.

Pero lo que todos tenemos en común, y lo que Frank ve en casi todos sus pacientes, es que *estamos muy desincronizados con nuestro entorno*. Estamos fuera de ritmo. Es lo que llamamos **arritmia cultural**. Y para resolver tus problemas de sueño —además de todas las otras preocupaciones relacionadas con la salud— tenemos que buscarle un remedio.

Piensa en la última vez que experimentaste el desfase horario o *jet lag* y lo horrible que es —médicamente hablando, por supuesto—. Te cansas fácilmente, te sientes perezoso y te cuesta concentrarte o pensar con claridad. Te duele el cuerpo, tienes problemas para dormir, e incluso puedes tener problemas digestivos. Desgraciadamente, este fenómeno no es exclusivo de los viajes lejanos. Muchos de nosotros ponemos a prueba estos ritmos todos los días y sentimos como si tuviéramos *jet lag* de forma constante.

En la vida diaria, nos salimos de sincronía porque continuamente damos a nuestro cuerpo las señales equivocadas cuando:

- ponemos más atención al reloj de nuestro teléfono que al de nuestro cuerpo,
- comemos los alimentos equivocados en los momentos equivocados,
- ingerimos sustancias que alteran el ritmo del cuerpo (como cafeína, nicotina y alcohol),
- nos ejercitamos en los momentos equivocados o no hacemos nada de ejercicio,
- estamos perpetuamente estresados,
- no dedicamos suficiente tiempo sólo para la relajación,
- no recibimos suficiente luz natural durante el día,
- recibimos demasiada luz artificial a todas horas,
- no tenemos hábitos diarios consistentes, especialmente no ir a dormir y despertar a la misma hora, incluyendo fines de semana,
- dormimos muy poco o mal, ¡y lo sabemos!

Todo esto se suma a los patrones de sueño interrumpidos. Y cuando el sueño se interrumpe, también lo hace el resto de las funciones del cuerpo. Por ello es importante lograr el descanso que necesitamos y no simplemente ir a la cama más temprano o despertar más tarde.

Ritmos en tiempo de pandemia

La pandemia de covid-19 ha alterado profundamente los ritmos de miles de millones de personas. Entre las experiencias de cambios dramáticos de horario, trabajo desde casa, pérdida de empleo, cuidado de niños u otros miembros de la familia todo el día, aislamiento social, perturbación emocional y estrés, la pandemia ha impactado drásticamente nuestros patrones de sueño y vigilia. Las recomendaciones de este libro son muy adecuadas para ayudarte a reconocer y a resolver estos cambios en tu vida. También te recomendamos visitar una aplicación gratuita llamada Social Rhythms, creada por científicos de la Universidad de Michigan. Este software de monitoreo no sólo ayuda a los científicos a recoger más datos sobre cómo nuestro reloj biológico ha respondido al encierro, sino que también permite a los usuarios ver cómo se manifiestan sus propios patrones de sueño y vigilia. Hablaremos más sobre cómo el monitoreo puede ser una importante herramienta para mejorar el sueño en el capítulo 2 («Monitorea tu progreso con tecnología para el sueño»), pero basta decir que como fanáticos de los datos, pensamos que cuanto más información puedas recolectar sobre tus hábitos de sueño, mejor.



¿NECESITAS REAJUSTAR TU RITMO?

Si respondes afirmativamente a tres o más de las siguientes preguntas, lo más probable es que tu cuerpo te esté pidiendo un reajuste de sus ritmos naturales, comenzando por el sueño. Los factores que pueden interrumpir el ritmo son diferentes para cada persona, así que las siguientes secciones de este libro están dedicadas a ayudarte a comprender tus necesidades únicas.

- ¿Te despiertas por la mañana y no te sientes descansado?
- ¿Te sientes inusualmente cansado la mayor parte del tiempo?
- ¿Necesitas café, refrescos o bocadillos dulces para ponerte en marcha y seguir adelante?
- Aunque te sientes físicamente agotado, ¿tu mente sigue corriendo?
- ¿Sientes que estás envejeciendo demasiado rápido?
- ¿Tienes gases, hinchazón, estreñimiento o indigestión?
- ¿Perder peso es una lucha a pesar de comer bien y hacer ejercicio?
- ¿Sientes dolor en músculos y articulaciones o tensión en el cuerpo, particularmente cuello y hombros?
- ¿Ha disminuido el impulso sexual?
- ¿A menudo te sientes deprimido o tienes problemas para concentrarte, enfocarte y recordar las cosas?
- ¿Has encontrado que poco o nada parece rejuvenecerte?
- ¿Te falta motivación para realizar incluso pequeñas tareas?
- ¿Te parece que te enfermas con más frecuencia y que tardas más en recuperarte?

EL DÍA Y LA NOCHE: LOS CREADORES DEL RITMO

El camino hacia un buen descanso nocturno comienza con el entendimiento básico de que hay leyes biológicas fundamentales que son más grandes que tú, más apremiantes que las obligaciones sociales y las responsabilidades laborales, y más poderosas que los avances en la medicina occidental.

Estas leyes biológicas fueron escritas mucho antes de que nuestros antepasados vivieran en cuevas y chozas. Despertaban con el sol, se ejercitaban de forma intensa, comían lo que crecía por temporadas y descansaban cuando el cielo se oscurecía. Nuestras vidas pueden haber cambiado, pero nuestro ADN no. Así que cuando no sigues estas leyes, tu cuerpo se confunde, se torna disfuncional y finalmente enferma.

Tu **Reloj Maestro**, al que a veces se le denomina «ciclo de sueño-vigilia», es el que rige estas «reglas» biológicas. El nombre científico del Reloj Maestro es **núcleo supraquiasmático (NSQ)**, y éste reside en la base del cerebro en el hipotálamo. Todo lo que necesitas saber es que el Reloj Maestro es un poderoso medidor interno que coordina tus **ritmos circadianos**. Éstos son los cambios físicos, mentales y de comportamiento en tu cuerpo que siguen un ciclo diario.

Así que los ritmos dictados por tu Reloj Maestro le dicen a tu cuerpo

cuándo dormir,
cuándo despertar,
cuándo comer,
cuándo ejercitarse.

El Reloj Maestro es esencialmente un marcapasos para el cuerpo, que coordina todos tus sistemas en un bucle continuo de 24 horas. Para ello, utiliza la información de tu entorno con el fin de sincronizarse con él. ¿Y cuál es la principal pieza de información que utiliza para hacer esto? La luz. Porque tu cuerpo fue programado originalmente para dormir cuando está oscuro y para estar despierto cuando hay luz.

Al usar la información de las células detectoras de luz en tus ojos — ¡incluso cuando están cerrados!—, el Reloj Maestro monitorea de forma constante la duración y el brillo de la luz, día y noche. Dependiendo de esta

información, el Reloj Maestro usa hormonas y neurotransmisores (mensajeros químicos) para marcar los ritmos en todo el cuerpo.

Así es como se ve:

- Con la primera luz del día, el Reloj Maestro activa todas las funciones que nos ponen en marcha: las hormonas se aceleran para estimular el metabolismo, la temperatura corporal se eleva, los músculos se preparan para el movimiento y la función cerebral se enfoca.
- Cuando oscurece, el Reloj Maestro nos prepara para el sueño: el cuerpo se enfría, la digestión entra en modo de descanso y reparación, y el cerebro comienza su régimen de desintoxicación nocturna para limpiar todas las sustancias derivadas de la actividad mental al tiempo que consolida y almacena los recuerdos.

El sueño no es sólo una actividad nocturna

Cuando observamos todo el ciclo circadiano de 24 horas, surge un punto crucial sobre el sueño y el ritmo: el buen dormir no sólo tiene que ver con lo que haces durante la noche. Desde luego que tus comportamientos nocturnos marcan una gran diferencia en lo que respecta a tu sueño, pero recuperar el ritmo significa atender tus hábitos a toda hora. Tu Reloj Maestro funciona ininterrumpidamente mientras acumula y procesa información. Una acción que altere tu ritmo en un momento del día tendrá un efecto dominó en otros ritmos más pequeños, lo que eventualmente alterará el ciclo completo. Por eso los nuevos hábitos de fortalecimiento del sueño que presentaremos están pensados para ser incorporados a lo largo del día. También incluiremos una guía de las mejores horas para favorecer funciones como la digestión, la concentración y el esfuerzo. A medida que empieces a apoyar adecuadamente las funciones de tu cuerpo las 24 horas, verás una clara mejora en tus patrones de sueño y en tu bienestar general.

Tu Reloj Maestro supervisa más de 100 ritmos circadianos diferentes o ciclos de 24 horas en todo tu cuerpo. Por ejemplo: el ciclo en el intestino regula el hambre y la digestión, el ciclo en el cerebro controla la agudeza mental y el estado de ánimo, y el ciclo en los pulmones afecta a la

respiración. La presión arterial, la temperatura corporal, los niveles hormonales, la frecuencia cardiaca: cada función de tu cuerpo hasta el nivel celular tiene su propio ritmo único, pero todas ellas son reguladas —directa e indirectamente— por el Reloj Maestro. Y necesitan mantenerse en sincronía para lograr un bienestar óptimo —el sueño incluido—.

Cada una de estas diferentes funciones alcanza su punto máximo en distintos momentos del día para que puedan funcionar de manera óptima sin abrumar al cuerpo. Por eso en ciertos intervalos a lo largo del día tu cuerpo actúa o se siente de forma diferente. Entre las 10 a. m. y las 12 p. m. puede que te sientas más capaz de concentrarte o tengas más energía para hacer ejercicio, pero entre las 2 y las 4 p. m. puede que estés listo para una siesta. Como en todas las cosas que la naturaleza ha programado, hay un ritmo lógico para este delicado flujo y reflujo, y puedes reconectarte a él nuevamente. A medida que elimines el «ruido» de estar fuera de ritmo, serás capaz de advertir lo que tu cuerpo necesita y cuándo lo necesita, ya sea una comida, un poco de ejercicio, una pausa para despejar la mente o un breve descanso.

MELATONINA Y CORTISOL: LOS GUARDIANES DEL RITMO

En el centro de nuestra coreografía de sueño y vigilia hay dos actores principales: las hormonas y los mensajeros químicos, la **melatonina** y el **cortisol**.

A medida que la luz del día comienza a atenuarse y tu Reloj Maestro detecta la disminución de la luz, aumenta la producción de **melatonina**. Esta hormona ayuda de forma natural a conciliar el sueño. Estamos hablando de su versión pura, no de la manufacturada que se encuentra en los estantes de la farmacia, de la que hablaremos más en ([«Melatonina: hazla tú mismo, no la falsifiques» \[Ver\]](#)). En un mundo perfecto y descansado, la producción de melatonina activa la señal para empezar a relajarte y a prepararte para ir a la cama.

Cuando en tu cuerpo aumentan los niveles de melatonina, el **cortisol** comienza a disminuir. El cortisol es la contraparte diurna de la melatonina: promueve el estado de alerta, incrementa la energía, regula la presión arterial, ayuda a la digestión y aumenta el azúcar en la sangre —lo que es bueno con moderación—. Sin embargo, el cortisol también es la principal hormona del estrés del cuerpo y se libera siempre que el cerebro percibe un factor de estrés, ya sea que se trate de una amenaza real, como enfermarse o los efectos del calentamiento global, o lo que percibimos como amenazas a diario, como el correo electrónico relacionado con el trabajo o el tráfico congestionado. Así que probablemente puedas ver por qué el aumento del estrés, y por lo tanto de cortisol, tiene un efecto tan perjudicial en tu sueño y, por extensión, en tu salud. Pero abundaremos sobre el tema más adelante.

A medida que tus niveles de cortisol —idealmente— bajan, tus niveles de energía también comienzan a disminuir. Una vez que está completamente oscuro, tu cuerpo secreta más melatonina de modo uniforme y rítmico con el objetivo de que duermas para que tu cuerpo pueda llevar a cabo sus cruciales tareas de renovación y reparación nocturnas. Tu cuerpo necesita este tiempo para hacer cosas como limpiar y desintoxicar el cerebro, consolidar recuerdos e información, disminuir la presión arterial y producir más células inmunes. Así pues, la melatonina hace mucho más que actuar como una simple señal de sueño. También es un conductor necesario, que coordina importantes funciones metabólicas y mantiene tu ritmo funcionando a tiempo.

Luego, cuando el cielo se ilumina por la mañana, tus células sensoriales detectan la luz del sol, la secreción de melatonina se detiene y el cortisol comienza a elevarse una vez más para que te muevas durante el día.

¿Qué interfiere con tu melatonina?

Por desgracia, es posible engañar al Reloj Maestro para que crea que no es momento adecuado para liberar melatonina o para que no la secrete en cantidad suficiente. De hecho, debido a nuestro estilo de vida moderno, la mayoría somos culpables de manipular nuestro reloj biológico, lo que da como resultado un cuerpo que no sabe cuándo irse a la cama. Cuando eso sucede, obtienes un ciclo de sueño-vigilia crónicamente desfasado. Las formas más comunes de hacerlo son:

- **Demasiada luz artificial.** Digamos que cuando «se inventó» el cuerpo no había electricidad, así que tiene sentido que tu Reloj Maestro no sepa que la luz artificial de los focos y de las pantallas de los dispositivos no es igual a la luz solar. Dado que tu cerebro todavía cree que luz es sinónimo de día, exponer tu Reloj Maestro a demasiada luz artificial es la manera más común de estropear tu ciclo de sueño-vigilia, lo cual provoca que el tiempo de sueño en general sea más corto o que te cueste trabajo quedarte dormido.
- **Muy poca luz natural.** Si no estás expuesto a la luz natural del sol durante el día —cosa que tristemente nos sucede a la mayoría como resultado de pasar largas horas en la oficina o de trabajar a distancia—, también despistas a las secreciones rítmicas de melatonina porque el sol es lo que ayuda a nuestro Reloj Maestro a sincronizarse con el ciclo día-noche.
- **Demasiado cortisol.** Como dijimos antes, si tu cuerpo secreta más cortisol de lo que es óptimo, debido a causas como un estrés implacable, a una dieta alta en azúcar o incluso a la práctica de ejercicio demasiado tarde en la noche, se afecta el delicado vals entre la producción de melatonina y cortisol.
- **Falta de consistencia.** Tu Reloj Maestro fue hecho para dar las órdenes. Así que si estás anulando el sistema comiendo a horas irregulares y, aún más perjudicial, yendo a la cama también a horas irregulares (fenómeno conocido como *jet lag* social), estás jugando con el ritmo que la naturaleza predispuso, y, como resultado, tu producción de melatonina no será estable.



EL CUERPO FUERA DE RITMO

Cuando estás fuera de ritmo todo tu cuerpo lo sabe. Cada sistema comienza a sufrir. Una vez que el sueño se interrumpe, no sólo se *crea* un efecto fuera de ritmo en el cuerpo, sino que también es una *indicación* de que algo más no funciona correctamente, por lo que es tanto una causa como un síntoma. A medida que la disfunción del sueño persiste, la disfunción en tu cuerpo sólo empeora, y se perpetúa el ciclo.

Mente

Si has perdido el ritmo, el cerebro suele ser el primero en alzar la voz. Por eso te sientes confundido y lento después de una noche de mal sueño. Es porque, durante la noche, el cerebro realiza una importante función de autocuidado.

Utiliza ese tiempo para forjar vías entre las células nerviosas, lo que te ayuda a retener la información que has aprendido a lo largo del día. Pero si el cerebro se ve forzado a hacer otras cosas por la noche (como ayudarte con un atracón de Netflix) en lugar de refrescarse y descansar, entonces con el tiempo se te hace más difícil concentrarte y aprender cosas nuevas. La falta de sueño también aumenta los niveles de cortisol, la hormona del estrés, que disminuye el número de nuevas células cerebrales que se crean en el hipocampo, el centro de aprendizaje y memoria del cerebro. No dormir lo suficiente también disminuye la coordinación y aumenta el riesgo de sufrir accidentes y lesiones. Los efectos de la privación del sueño en el cerebro son similares a los de beber demasiado alcohol. Algunas de las investigaciones más recientes muestran que los choferes que duermen incluso una hora menos de lo normal corren un riesgo significativamente mayor de sufrir accidentes automovilísticos.⁴ De acuerdo con la National Sleep

Foundation, los trabajadores con altos índices de privación del sueño tienen un 70 por ciento más de probabilidades de sufrir accidentes laborales que los trabajadores bien descansados.⁵ Y la falta de sueño está relacionada con un mayor riesgo de lesiones en deportistas,⁶ incluidos los atletas adolescentes,⁷ que son particularmente propensos a la privación del sueño, como hablaremos más adelante en el capítulo 8.

La falta de sueño puede inhibir el régimen de desintoxicación nocturna del cerebro. Así como tus músculos generan ácido láctico después de un entrenamiento (esencialmente el subproducto tóxico del ejercicio), el cerebro también genera proteínas dañinas en el transcurso de un largo día de metabolizar todos los artículos que has leído, los correos electrónicos que has escrito y las decisiones que has tomado. Y así como los músculos doloridos necesitan descansar y restaurarse, lo mismo ocurre con el cerebro. El sueño es el momento en que el cerebro puede eliminar esos metabolitos tóxicos, usando su propio mecanismo de limpieza: el sistema glinfático. Sin suficiente sueño, estas proteínas comienzan a acumularse. Forman placas (en el caso de la proteína beta amiloide) y marañas (en el caso de la proteína tau). Esto lleva a un declive cognitivo y posiblemente allana el camino para el Alzheimer, además de contribuir a una mayor interrupción del sueño.

Los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis recientemente han informado que sujetos que presentaban menos ondas lentas de sueño —el sueño profundo que se necesita para consolidar los recuerdos y despertarse sintiéndonos renovados— tenían niveles más altos y una propagación más generalizada de la proteína tau. Por eso es importante centrarse no sólo en la cantidad de sueño, sino también en la calidad, algo que con este libro te ayudaremos a alcanzar.

La cantidad de sueño que logras ahora también establece cómo funcionará tu cerebro más adelante. En el caso de la acumulación de placa, pueden ser necesarias hasta dos décadas para ver síntomas tales como la pérdida de memoria y confusión.

Estado de ánimo

Las personas que no duermen lo suficiente experimentan un aumento de estados de ánimo negativos (ira, frustración, irritabilidad, tristeza) y una disminución de los positivos (optimismo, ligereza, relajación). Esto se debe a que el sueño profundo es una poderosa terapia que calma y equilibra el cerebro y, como resultado, nuestras emociones. Cuando acortamos ese proceso, sentimos los resultados. Un estudio de la Universidad de California en Berkeley examinó los efectos de la pérdida del sueño de una sola noche, y al observar las gammagrafías cerebrales de adultos por lo demás sanos, los investigadores vieron que había más actividad en su amígdala, el centro cerebral del miedo y la ansiedad; los participantes además informaron de un notable aumento de los sentimientos de ansiedad.⁸ Una encuesta de *Sleep in America* descubrió que las personas diagnosticadas con depresión o ansiedad eran más propensas a dormir menos de seis horas por la noche. Tampoco es una coincidencia que aquellos con insomnio tengan cinco veces más probabilidades de desarrollar depresión. La privación del sueño también incrementa la propensión a cambios de estado de ánimo y desencadena episodios maníacos en las personas que padecen trastorno bipolar. Y como descubrieron los investigadores de la Universidad Estatal de Iowa, la pérdida del sueño, aunque sean sólo un par de horas en una noche, exacerba de manera única la respuesta de la ira,⁹ lo que hace que sea más difícil afrontar incluso eventos levemente irritantes.

Los investigadores de la Universidad de Berkeley también han encontrado que las personas con privación del sueño se sienten más solas y se inclinan más a evitar el contacto cercano con otros, de manera similar a las personas con ansiedad social. Como resultado, se vuelven menos atractivas socialmente para los demás, a tal punto que incluso las personas bien descansadas se sienten solas después de interactuar con una persona privada del sueño. Así que no es exagerado decir que la falta de sueño deprime a todo el mundo.¹⁰

Corazón

Ahora la Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que los médicos consideren el sueño como una indicación primaria de si un paciente está en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, además de otros comportamientos como la dieta, el ejercicio, la presión arterial y el azúcar en la sangre. Esto se debe a que el sueño insuficiente y de mala calidad está vinculado a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y a factores de otras enfermedades importantes como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

Parte del mantenimiento del cuerpo mientras dormimos incluye la producción de glóbulos blancos, que el sistema inmunológico envía para luchar contra las infecciones y proteger al cuerpo de invasores extraños. Debido a la naturaleza agresiva de estas células y a la forma en que combaten a estos invasores, los glóbulos blancos son fuente importante de inflamación en el cuerpo. Y cuando se despliegan más de los necesarios, pueden hacer más daño que bien y derivar en padecimientos como la aterosclerosis, una enfermedad en la que las arterias se endurecen e inflaman en respuesta a la acumulación de placa.

Tenemos cierto control sobre la cantidad de glóbulos blancos que se liberan como resultado del sueño, lo que ayuda al cuerpo a regular la producción de células inflamatorias y a proteger la salud de los vasos sanguíneos. Sin embargo, como descubrieron recientemente los investigadores del Hospital General de Massachusetts, cuando no dormimos lo suficiente perdemos el control de la producción de células inflamatorias, lo que provoca aún más inflamación.¹¹

Mientras tanto, en Harvard, los científicos fueron testigos de cómo los glóbulos blancos se enredan en la placa arterial en un cuerpo privado del sueño, lo que hace que la acumulación de placa existente sea más grande e invasiva. Esto causa que las arterias se obstruyan con coágulos de sangre y se reduzca el flujo sanguíneo, lo que a su vez prepara el terreno para infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares y, con el tiempo, enfermedades cardíacas. Los investigadores también descubrieron que el sueño deficiente reduce los niveles de orexina en el cuerpo, una proteína que es producida por el hipotálamo, la parte del cerebro que regula el sueño. A menor

liberación de orexina, mayor generación de glóbulos blancos y mayor probabilidad de que esas células queden atrapadas en la placa, la cual bloquea las arterias y causa aterosclerosis y otras enfermedades. Pero, como comentario más positivo, cuando el equipo de Harvard dio suplementos de orexina a sus ratones privados del sueño para estimularlo, la aterosclerosis disminuyó.¹²

El sueño también es un medicamento natural para la hipertensión al disminuir suavemente la presión arterial que, inevitablemente, se eleva tras un día de estrés físico y emocional (también conocido como «vida diaria»). Sin embargo, sin un reajuste nocturno, tu presión arterial aumentará constantemente y te pondrá, una vez más, en riesgo de sufrir un infarto cardiaco, un derrame cerebral y enfermedades cardiacas. Considera esto: el lunes que sigue al cambio del horario de verano, cuando perdemos una hora de sueño, se produce un aumento de 25 por ciento en los infartos en todo el mundo. Compara eso con el otoño, cuando ganamos una hora extra y hay una disminución de 21 por ciento.¹³

También cabe señalar que los adultos mayores de 45 años con patrones de sueño irregulares (sin horario regular para dormir y despertar, con diferentes cantidades de sueño cada noche) tienen casi el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares que los que tienen patrones regulares de sueño.¹⁴

Sexo

Vamos al grano: menos sueño significa menos testosterona en hombres y en mujeres. Eso conduce a un menor interés en el sexo, sexo menos placentero y frecuente, disfunción eréctil y testículos significativamente más pequeños (en los hombres que duermen cinco horas o menos por noche en comparación con los que duermen ocho o más). Estos mismos hombres tienden a tener los niveles de testosterona similares a los de un hombre 10 años mayor. Así pues, una pequeña cantidad de mal sueño, incluso si es por sólo una semana,

es suficiente para envejecer una década cuando se trata de la producción de testosterona. También hay investigaciones que demuestran que dormir muy poco puede reducir la fertilidad de los hombres.¹⁵ Y aunque se han realizado muy pocas investigaciones sobre el efecto del déficit de sueño en la fertilidad de las mujeres, es seguro decir que debido a los efectos nocivos de la privación del sueño en la salud en general, lo más probable es que afecte negativamente su capacidad de concebir.

Peso

Hay una razón por la que se dice «gordo y cansado»: no dormir lo suficiente está directamente relacionado con el aumento de peso. Investigadores de la Universidad de Colorado descubrieron que sólo una semana de dormir cinco horas por noche provocó que los participantes aumentaran un promedio de un kilo sin cambiar nada más en su dieta o régimen de ejercicio. Esto se debe a que la privación de sueño implica una cascada de cambios en el cuerpo que desemboca en el aumento de peso.

En primer lugar, hay un cambio en las hormonas del hambre, incluyendo la leptina, que suprime el apetito, y la grelina, que lo promueve. La privación del sueño reduce la primera y aumenta la segunda, por lo que te sientes más hambriento y menos satisfecho, además de que cambia el tipo de comida que se te antoja: ya te imaginarás, no quieres hojas verdes. Al contrario, cuando te falta sueño, te obsesionas con alimentos no saludables altos en grasa y azúcar, lo cual es el resultado de dos procesos cerebrales que ocurren cuando no duermes lo suficiente: se inhibe la actividad del lóbulo frontal, responsable de la toma de decisiones complejas, y aumenta la actividad en los centros cerebrales más profundos, que responden a las recompensas, particularmente grasas y azúcares.¹⁶

En segundo lugar, la falta de sueño es mala para la salud intestinal. El sueño y la perturbación del ciclo circadiano pueden alterar tu microbioma, el centro de mando en tu sistema digestivo que no sólo descompone la comida,

sino que también fabrica hormonas y comprende una gran parte de tu sistema inmunológico. Los estudios muestran que la alteración de la microbiota intestinal, o de las bacterias beneficiosas que tendrían que prosperar allí, está directamente relacionada con el aumento de peso, además de una amplia gama de otros problemas de salud, incluyendo enfermedades autoinmunes como artritis reumatoide, diabetes, fatiga crónica, depresión e insomnio.

En tercer lugar, la privación del sueño hace que el páncreas libere insulina, lo que provoca un aumento del almacenamiento de grasa y un mayor riesgo de diabetes tipo 2.

Y cuarto, aunque no es exactamente el hecho científico más alucinante, la falta de sueño puede hacer que te sientas demasiado cansado para hacer ejercicio, lo que todos sabemos que es importante para mantener un peso ideal. La combinación de estos factores explica por qué, según los investigadores que estudian la relación entre la privación del sueño y el aumento de peso, las personas que duermen menos de seis horas al día tienen casi un 30 por ciento más de probabilidades de volverse obesas que las que duermen de siete a nueve horas.¹⁷

Envejecimiento

Lucir «cansado» es esencialmente una forma amable para describir que te ves avejentado: la pérdida crónica del sueño acelera el reloj biológico, lo que se refleja en tu rostro. Una piel opaca, líneas de expresión y ojeras son el resultado de la privación del sueño. Cuando no duermes lo suficiente, tu cuerpo libera más de la hormona del estrés, cortisol, que puede descomponer el colágeno de la piel, la proteína que mantiene tu piel flexible y elástica. La pérdida del sueño también ralentiza la producción de la hormona de crecimiento (GH), que induce el proceso natural de reparación y rejuvenecimiento de los tejidos que el cuerpo normalmente experimenta mientras duermes. Sin ella, hay una disminución de la masa muscular, la piel

se adelgaza, los huesos se debilitan y el proceso de envejecimiento se acelera.



EL SUEÑO Y LA RESISTENCIA INMUNOLÓGICA

Como hemos visto en el caso de las pandemias —cuando se pone definitivamente a prueba nuestra fuerza y resistencia inmunológica—, dormir más y mejor puede salvar tu vida. Hay una razón por la que cada vez más médicos recomiendan el sueño como un remedio preventivo para las epidemias virales: es uno de los reguladores que más influyen en tu sistema inmunológico.

Tu sistema inmunológico es el obrero del tercer turno, que se pone a trabajar mientras duermes. Aprovecha tu tiempo de inactividad para reparar las células dañadas, ganar terreno en la lucha contra las enfermedades o infecciones persistentes y fabricar y almacenar moléculas protectoras contra las infecciones, a saber, anticuerpos de citocinas. Las citocinas son una especie de moduladores todo terreno en el cuerpo; te ayudan a dormir y te preparan para protegerte de los invasores. Sin embargo, cuando no duermes lo suficiente, tu sistema inmunológico no puede hacer ninguna de esas cosas. Por eso la gente que no duerme bien o no duerme lo suficiente tiene más probabilidades de enfermarse, incluso de infecciones virales como el covid-19. Y cuando se enferma, se enferma más y tarda más en recuperarse.

De hecho, como es tan clara la evidencia de que dormir habitualmente menos de seis horas por noche compromete tu sistema inmunológico y aumenta el riesgo de cáncer, la Organización Mundial de la Salud ha clasificado cualquier forma de trabajo nocturno como un probable carcinógeno. La única excepción a esto es para las personas con variantes genéticas en *ADRB1* u otros genes que permiten dormir menos, ¡pero la mayoría *no* tenemos esa variante!

El mayor problema de un sueño irregular, o fuera de ritmo, es que conduce a un *sistema inmunológico desregulado*. A menudo hablamos de fortalecer el

sistema inmunológico, «acelerarlo» para que combata lo que se le presente. Pero otra forma más precisa de pensar en ello es tener un sistema inmunológico que sepa desplegar una respuesta modulada y medida, especialmente en el caso de un asalto catastrófico como una nueva infección viral. Como descubrieron los científicos y los médicos al observar los patrones de mortalidad de covid-19 (así como de otros virus endémicos como el SARS, el MERS y la gripe aviar, además de algunas enfermedades no infecciosas como la esclerosis múltiple y la pancreatitis), una complicación común, a menudo mortal, que encontraron se llama «tormenta de citocinas». Esto es cuando el cuerpo lanza un ataque demasiado agresivo contra el virus, lo cual libera tantas citocinas a la vez que el organismo sufre demasiado daño por la inflamación resultante. Así que mientras las citocinas pueden ser beneficiosas, particularmente cuando se despliegan en la cantidad justa, demasiadas a la vez pueden abrumar al sistema inmunológico y al cuerpo.

Cuando se trata de nuestro sistema inmunológico, *más* no siempre es *mejor*. Sin embargo, la moderación, la modulación y la resistencia sí lo son. El sueño tiene el poder de equipar a nuestro cuerpo con el mejor sistema de defensa posible.

Así que, aunque te haremos un montón de recomendaciones para que construyas tu nuevo protocolo de sueño —que incluye cosas divertidas como la creación de un santuario de sueño, jugar con aparatos y aplicaciones auxiliares para dormir y probar suplementos naturales—, tenemos un objetivo más grande en mente. No nos malinterpretes, ¡esos remedios pueden funcionar! Pero lo más poderoso y efectivo que puedes hacer es mantener el ritmo. Es la mejor medicina que puedes conseguir; es prácticamente gratis y está disponible para la mayoría de la gente, la mayor parte del tiempo.

EL RITMO: LA CURA TODOPODEROSA

Ahora ya sabes que estar fuera de ritmo les roba la salud a todos tus sistemas y compromete el buen funcionamiento del corazón, el cerebro, la circulación,

la respuesta inmunitaria, el sexo, las hormonas y el peso. Pero, como antídoto igual y opuesto, volver al ritmo restaura y mejora estas funciones vitales. Esto significa que tienes la cantidad justa de hormonas en el momento adecuado del día, que envían los mensajes correctos a las partes correctas del cuerpo. Se activa tu metabolismo a los niveles adecuados en los momentos apropiados, con lo que se procesan y distribuyen los nutrientes de manera efectiva y eficiente. A su vez mantienes tu cerebro agudo, tu corazón fuerte, tu piel flexible, tu sistema inmunológico resistente, tu estado de ánimo equilibrado, y puedes lidiar mejor con el estrés, en sus variadas manifestaciones, incluso las más resistentes.

Lo mejor de todo es que estar en sincronía significa que tienes una dosis nocturna de sueño reparador de buena calidad. Puede que los científicos todavía no sepan exactamente por qué dormimos, pero han visto en términos inequívocos que, si pasamos por todas las etapas del sueño, lo que significa un sueño profundo y suficiente, experimentamos un proceso de renovación, reparación y restablecimiento de todo el cuerpo cada noche. Este mágico elixir nocturno mejora casi todas las facetas de nuestra salud: aumenta los niveles de energía, nos ayuda a perder peso, protege el corazón, fortalece la inmunidad, reequilibra las hormonas, mejora la capacidad de concentración, aclara la mente, eleva el espíritu, nos ayuda a tomar los desafíos con paso firme, nos hace ver y sentir más jóvenes y nos ayuda a vivir más tiempo.

La principal razón por la que el sueño es tan beneficioso para tu fisiología es que es una oportunidad para que los equipos de limpieza vengan y arreglen las cosas después del desgaste del día. Cuando obtienes suficiente sueño ininterrumpido y profundo:

- El cerebro crea más **factor neurotrófico derivado del cerebro** (FNDC). Se trata de una proteína especial que repara las neuronas, aumenta el crecimiento de otras, mejora el aprendizaje y la memoria, protege contra el Alzheimer y funciona como un antidepresivo natural con la capacidad de revertir la ansiedad crónica y la depresión.
- El cerebro tiene la oportunidad de organizar y almacenar toda la información que ha recabado, lo que le ayuda a retener nuevos hechos,

procesar nuevos recuerdos e integrarlos con los antiguos y encontrar soluciones a los problemas. Miles de billones de células nerviosas se reconfiguran para trazar un mapa de lo que se ha aprendido,¹⁸ se hacen nuevas conexiones, se procesan los recuerdos almacenados más antiguos¹⁹ y se limpian las rutas de información viejas o no utilizadas (llamadas sinapsis) para permitir un funcionamiento más eficiente del cerebro al día siguiente.²⁰

- Todos los días tu cerebro recibe una limpieza profunda del sistema glinfático, un proceso principalmente nocturno, parecido al drenaje, que utiliza el líquido cefalorraquídeo para eliminar los desechos del cerebro, incluyendo las proteínas que forman la placa que causa el Alzheimer.²¹
- Cuando las neuronas están fuera de servicio son capaces de dar a sus empleados un muy merecido y necesario descanso, incluyendo las mitocondrias, productoras de energía de tus células, que son clave para una óptima función fisiológica. Estas células fuera de servicio también limpian los desechos celulares y reponen los materiales que necesitan para transmitir mensajes por todo el cuerpo.²²
- Tu intestino mantiene un mejor equilibrio de bacterias beneficiosas, específicamente de la cepa verrucomicrobia, que se cree que está relacionada con una mejor función cognitiva.
- Tienes una mejor salud intestinal en general, que a su vez regula la digestión, el sistema inmunológico, la respuesta emocional y el equilibrio hormonal.
- Tus neuronas, o células cerebrales, sacan sus kits de reparación para ponerle a tu ADN un parche nocturno por el daño que el simple hecho de estar despierto inflige, y que de otra manera se acumularía con el tiempo a niveles inseguros y causaría enfermedades.²³
- Tu sistema cardiovascular vuelve a un nivel óptimo y sereno, que conduce a un descenso natural de la presión arterial en las personas con presión arterial normal o alta, así como a una ligera pero beneficiosa reducción de la frecuencia cardíaca.²⁴

- Tus capilares, arteriolas y arterias, las superautopistas de la sangre, el oxígeno y los nutrientes del cuerpo, tienen la oportunidad de repararse, con lo que previenes las enfermedades cardíacas, la hipertensión y la resistencia a la insulina.²⁵
- Tu sistema inmunológico refuerza sus defensas contra las infecciones e inflamaciones crónicas mediante la fabricación de células que luchan contra los invasores, desplegadas de forma modulada.
- La melatonina, la hormona responsable del sueño, retarda la multiplicación de muchos tipos de células cancerosas, desencadena la autodestrucción de éstas (también conocida como apoptosis) y priva a los tumores del suministro de sangre que necesitan para crecer.
- Tu sistema endocrino recalibra las hormonas y restablece cualquier nivel previamente alterado —especialmente en el caso de la testosterona—.²⁶
- Consigues un torrente de hormonas beneficiosas que refuerzan el sistema reproductivo, la fertilidad, la reproducción y regeneración celular, la reparación muscular y la densidad ósea.²⁷

UNA PÍLDORA NO TE HARÁ DORMIR

Según una encuesta de *Consumer Reports* de 2018, 80 por ciento de los adultos encuestados admitió tener problemas de sueño al menos una vez a la semana, y alrededor de un tercio de ellos dijo que en algún momento de ese año había tomado un somnífero, sea de venta libre o con receta médica, para conciliar el sueño.²⁸ Con base en esos datos, los investigadores concluyeron que hasta 50 millones de adultos en los Estados Unidos usaron somníferos en 2018. Ese gran número nos dice algunas cosas: 1) el sueño es claramente un tema enorme y omnipresente, 2) si estás tomando medicamentos para dormir, definitivamente no estás solo, y 3) podemos tratar mejor, de manera efectiva y sostenible, los problemas de sueño. Los auxiliares farmacéuticos para

dormir, ya sean de venta libre o prescritos por un médico, son problemáticos por varias razones. Entre ellas:

- **Los somníferos no resuelven el problema del sueño.** Sólo un tercio de las personas que dijeron haber tomado medicamentos para el sueño informaron que habían dormido bien o muy bien durante esas noches. Seis de cada 10 personas reportaron sentirse somnolientas, confundidas u olvidadizas al día siguiente. Y los investigadores, que revisaron los medicamentos para el sueño conforme a las pautas de tratamiento más recientes de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, encontraron que algunos auxiliares para dormir sólo aumentan el tiempo total de sueño entre 20 y 30 minutos, mientras que otros apenas se desempeñan mejor que un placebo.²⁹ También señalaron que la mayoría de los medicamentos de uso común, especialmente las píldoras para dormir de venta libre, no están pensadas para ser usadas a largo plazo y cuentan con «sorprendentemente pocas» investigaciones publicadas que avalen su eficacia incluso en el corto plazo.³⁰ Tampoco hace falta ser un científico del sueño para concluir que con la ingesta de una píldora no se está abordando la raíz del problema. Como ya hemos dicho, la interrupción del sueño es un síntoma de que algo más está desequilibrado en tu cuerpo. La simple eliminación de ese síntoma no te acercará a una mejor salud o a un mejor sueño.
- **Las píldoras para dormir pueden causar más problemas (de vida o muerte).** Todos los medicamentos para dormir traen aparejados efectos secundarios considerables. Éstos incluyen comúnmente mareos, somnolencia diurna, dolor de cabeza, problemas digestivos, cambios en el apetito, sequedad de boca, gases, acidez estomacal, deterioro al día siguiente (sensación de confusión mental y dificultad para concentrarse, en particular), dolor de estómago, temblores incontrolables, debilidad y dificultad para respirar. Estos riesgos se intensifican significativamente si se combinan estos medicamentos con otros de venta con receta, drogas recreativas o alcohol, lo que una de cada 10 personas ha admitido hacer con la intención de alcanzar el sueño, según la encuesta

de *Consumer Reports*. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) también les exige ahora a los fabricantes de muchas píldoras para dormir incluir advertencias de que estos medicamentos pueden causar parasomnias, o conductas de sueño que pueden hacer que el paciente camine, coma, tenga relaciones sexuales e incluso conduzca mientras duerme o está semidormido. La amnesia del sueño, o el despertarse y no recordar dónde se encuentra, es otro efecto secundario reportado. No es exactamente una sorpresa, entonces, que las personas que toman pastillas para dormir tengan casi el doble de probabilidades de verse implicadas en accidentes automovilísticos, tal como cuando alguien conduce con niveles de alcohol en la sangre que superan el límite legal.³¹ Y si tomas ciertas pastillas para dormir durante un tiempo, especialmente benzodiazepinas como Xanax, Valium, Doral, Halcion, ProSom y Restoril, o sedantes durante más tiempo del recomendado —típicamente de siete a 10 días—, tu cuerpo desarrolla una tolerancia, por lo que requieres dosis cada vez más altas para obtener el mismo efecto, lo que también amplifica los daños. Para complicar las cosas aún más, algunas personas, especialmente las mujeres y los mayores de 65 años, tardan más tiempo en metabolizar los ingredientes activos de estas píldoras. Esto significa que sus niveles en la sangre permanecen elevados durante mucho más tiempo, lo que conlleva un mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos, caídas y otros infortunios. Y aunque la FDA publicó recientemente una nueva advertencia sobre las píldoras para dormir y el manejo de automóviles, y aconsejó a las personas que tomen la mitad de la dosis recomendada anteriormente, estos medicamentos no siempre se prescriben o se toman como se indica. Si bien la FDA también ha recomendado dosis más pequeñas para las personas mayores de 65 años, los efectos secundarios de estos medicamentos para el sueño, como un mayor riesgo de somnolencia excesiva, inestabilidad y confusión, hacen más probable que las personas de este grupo demográfico vulnerable puedan caerse y sufrir fracturas de huesos y

lesiones cerebrales, así como exacerbar cualquier problema de memoria o deterioro cognitivo existente. En un análisis realizado en 2017 entre personas de 65 años o más, aquellos que tomaban los medicamentos para dormir, recomendados por su médico para un periodo de dos semanas, tenían 34 por ciento más probabilidades de caerse que aquellos que no lo hacían.³² La Clínica Mayo ha eliminado gradualmente el uso de medicamentos para dormir como el Ambien debido a los recientes hallazgos de que los pacientes del hospital que tomaron el medicamento —bajo el nombre genérico de zolpidem— eran cuatro veces más propensos a sufrir caídas con lesiones que aquellos que no tomaron el medicamento durante su estadía.³³

- **Los somníferos son los nuevos opioides.** Tal vez la observación más alarmante acerca de los medicamentos para dormir, en particular las benzodiacepinas, es que comparten muchas de las mismas características que los opioides, entre ellas la frecuencia de su prescripción, sus cualidades altamente adictivas y las marcadas tasas de mortalidad.³⁴ Entre 1996 y 2013 el número de adultos en los Estados Unidos que solicitaba recetas de benzodiacepinas se incrementó 67 por ciento, un aumento de 8.1 a 13.5 millones.³⁵ Durante ese periodo ha habido un incremento de ocho veces en las sobredosis.³⁶ También se estima que más de 30 por ciento de las sobredosis de opioides incluyen benzodiacepinas.³⁷

Si actualmente tomas medicamentos que te ayudan con tus problemas de sueño, te recomendamos que trabajes con un profesional de la salud para disminuir gradualmente la dosis a medida que introduzcas nuevos hábitos que promuevan el sueño y dejes atrás los que han contribuido al problema. Esto no sólo es más seguro, sino que también ayudará a protegerte contra el «insomnio de rebote», un fenómeno comúnmente reportado de problemas para dormir, peores que los originales, y que comienzan tras la eliminación precipitada de la medicación para el sueño. Además, la eliminación de estos

medicamentos de tu sistema ayudará a tu cuerpo a recalibrarse y a encontrar su ritmo natural de sueño.

NO DEJES QUE EL SUEÑO TE ESTRESE: ORTOSOMNIA

Hay un fenómeno recientemente observado en el mundo del sueño llamado «ortosomnia», que describe la obsesión por conseguir el «mejor» sueño, lo cual a menudo causa en las personas un estrés tan grande para ir a la cama que no duermen bien. No ayuda que, gracias a la tecnología de monitoreo, ahora puedes ver casi todos los matices de tu comportamiento durante la noche, en la cama, junto con un «puntaje de sueño» real. Aunque buscábamos alarmarte sólo un poco para que te tomes en serio tu descanso, no queremos que eso *interfiera* con tu sueño. Sabemos que las recomendaciones de bienestar pueden traer consigo la presión de hacer las cosas «a la perfección» o el miedo a lo que podría pasar si no lo haces. Pero ten la seguridad —¡literalmente!— de que este libro no trata del «mejor» sueño, porque no existe tal cosa. Se trata simplemente de dormir *mejor*, porque cualquier paso hacia un mejor sueño es un paso hacia una mejor salud. Reconocemos que la vida real no siempre permite que exista la perfección —ni quisiéramos que existiera—, y definitivamente no hay ninguna medalla por hacer todo «bien». Sin embargo, sí hay una recompensa al hacer cambios simples en tus hábitos.

Recuerda: el sueño es un proceso biológico normal que tu cuerpo quiere que tengas. Juntos, vamos a hacer que vuelvas a estar en sintonía con ese ritmo. Y una vez que lo hagamos, tu cuerpo dormirá sin que tengas que pensar, planear o estresarte por ello, porque eso es lo que hace un cuerpo equilibrado. Al final de cuentas, es sólo otra noche de lectura y ciertamente no vale la pena desvelarse.

CONOCE TU SUEÑO

Tus problemas de sueño son en realidad una llamada de atención de tu cuerpo que te alerta de algo más. En la medicina china, los síntomas son considerados como guías que apuntan a un desequilibrio subyacente. Así que cuando Frank se reúne con un paciente, ve el sueño como una *pista* de lo que podría estar pasando, no necesariamente como el conflicto central —aunque, sí, puede ser un tema en sí mismo—. Por eso cuando alguien se presenta con dificultades para dormir, Frank cuestiona meticulosamente si pudiera ser el resultado de problemas digestivos, un desequilibrio hormonal o hábitos que están alterando el ritmo circadiano adecuado.

Por suerte, la mayoría de los obstáculos relacionados con la salud se presentan bajo ciertos patrones. Por eso, una de las herramientas de diagnóstico favoritas de Frank es una serie de preguntas que le permiten echar un vistazo más profundo a tus dolencias y quejas e identificar lo que tienen en común. El siguiente cuestionario te ayudará a examinar más de cerca tu propio sueño y *por qué* no estás durmiendo. La respuesta simple y universal es que estás fuera de ritmo. Pero hay algunas causas específicas que interrumpen activamente tu ritmo diario y, como consecuencia, tu sueño. Nos gusta llamarlo «encuentra tu Tipo de Insomnio». Incluye los siguientes tipos:

Estrés/Ansiedad

Ritmo

Ambiente

Hormonal

Nutrición

Comprender la naturaleza de tu desequilibrio particular (o desequilibrios, a menudo hay más de uno) te encauzará a los cambios de hábitos más efectivos y beneficiosos que se encuentran en los siguientes capítulos.

¿Cuál es tu Tipo de Insomnio?

Repasa cada sección, responde a las preguntas y luego cuenta el número de respuestas afirmativas que obtuviste en cada una. Tres o más respuestas afirmativas en una sección indican que esa causa primordial es un problema para ti. Puede que más de una causa corresponda a tu situación. Si ése es el caso, no te agobies. Este cuestionario no pretende ponerte una etiqueta o hacerte sentir culpable o avergonzado. Es más bien una herramienta para ofrecerte una dirección más específica mientras buscas lo que está estropeando tu sueño. Intenta ver esta información como una fuente de poder en lugar de una limitación. Si hay más de una categoría que aplique a tu caso, toma nota de la causa principal por la que obtuviste la puntuación más alta, y luego añade gradualmente más hábitos para abordar los problemas restantes. También será particularmente útil que repases El Reseteo [\[Ver\]](#), que es beneficioso para todos los tipos.

Estrés/Ansiedad:

1. ¿Te despiertas en medio de la noche y tienes problemas para volver a dormir?
2. ¿Tienes problemas para dormirte o vas a la cama deseando conciliar el sueño?
3. ¿Tienes dificultad para acallar tus pensamientos antes de dormir?

4. ¿A menudo te acuestas enfadado, ansioso, con discusiones sin resolver o con pendientes?
5. ¿Durante el día te sientes nervioso, intranquilo o ansioso?
6. ¿Te sientes inquieto y como si no pudieras relajarte?
7. ¿Aprietas los dientes por la noche?
8. ¿Sientes a menudo que no tienes el control?
9. ¿Utilizas alcohol o nicotina para ayudarte a sobrellevar las sensaciones incómodas? ¿Qué hay del THC o del CBD? (Éstos pueden ser buenos auxiliares para dormir, y hablaremos de ellos más adelante, pero también queremos llegar a la raíz de tu problema de insomnio.)
10. ¿Sueles tener miedo de que algo terrible pueda suceder?

Puntuación: _____

Ritmo:

1. ¿Tu hora de acostarte y de levantarte varía de un día para otro?
2. ¿Varían los horarios de las comidas de un día para otro?
3. ¿Comes una comida o un refrigerio dentro de las dos horas antes de ir a la cama?
4. ¿Intentas «recuperar» el sueño los fines de semana?
5. ¿Utilizas a menudo aparatos electrónicos como el televisor, computadora o teléfono inteligente en las dos horas antes de irte a dormir?
6. ¿Te expones a luz brillante en medio de la noche (mirando el teléfono, encendiendo la luz para ir al baño)?
7. ¿Hay fuentes de luz artificial en tu dormitorio incluso después de haber apagado la luz?
8. ¿Haces ejercicio extenuante por la noche?
9. ¿Pasan horas antes de que te expongas a la luz natural por la mañana?
10. ¿Pasas la mayor parte del día bajo luz artificial?

Puntuación: _____

Ambiente:

1. ¿Hay fuentes de luz artificial en tu dormitorio después de apagar la luz?
2. ¿Tienes varios aparatos electrónicos enchufados en tu dormitorio?
3. ¿Duermes con el teléfono al lado de tu cama?
4. ¿Hay ruidos externos que sientas que tienes que «desconectar» por la noche (camiones de basura, vecinos, electrodomésticos funcionando)?
5. ¿Tu dormitorio tiende a ser cálido?
6. ¿Duermes con las ventanas cerradas todo el año?
7. ¿Te despiertas con la espalda o el cuello doloridos?
8. ¿Te despiertas sudando por la noche por la ropa de cama demasiado caliente?
9. ¿Roncan tú o tu pareja?
10. ¿Duermes con una pareja que tenga un horario de sueño diferente al tuyo?
11. ¿Tienes una mascota que duerma en tu cama?

Puntuación: _____

Nutrición:

1. ¿La cena es típicamente la comida más fuerte y pesada del día?
2. ¿Comes alimentos hechos con azúcar?
3. ¿Bebes cafeína después del mediodía o comes alimentos que contengan cafeína como el chocolate, postres con sabor a café o refrescos?
4. ¿Bebes alcohol más de tres veces a la semana o fumas tabaco?
5. ¿Sueles comer alimentos picantes por la noche?
6. ¿Experimentas reflujo o acidez después de comer?

7. ¿Experimentas frecuentemente gases e hinchazones poco después de comer?
8. ¿Te sientes cansado o aletargado después de comer?
9. ¿Tienes estreñimiento o heces sueltas?
10. ¿Tomas medicamentos generales, suplementos o drogas recreativas que puedan interrumpir el sueño?

Puntuación: _____

Hormonal:

1. ¿Estás en la menopausia, perimenopausia o andropausia?
2. ¿Te han diagnosticado síndrome de ovario poliquístico?
3. ¿Tus ciclos menstruales son irregulares?
4. ¿Experimentas síndrome premenstrual?
5. ¿Tienes problemas para dormir en la semana anterior a tu menstruación?
6. ¿Estás aumentando tus medidas alrededor de la cintura?
7. ¿Te sientes irritable, ansioso o deprimido con frecuencia?
8. ¿Tienes baja la libido?
9. ¿Te sientes a menudo fatigado?
10. ¿Sueles experimentar letargo?

Puntuación: _____

BIENVENIDOS LOS INSOMNES

Si luchas contra el insomnio, o la incapacidad de dormir o permanecer dormido varias noches a la semana, probablemente estés pensando que éste es tu Tipo de Insomnio. ¡No! No quiero hacerte sentir demasiado normal y

optimista, pero si experimentas episodios de insomnio continuos (crónicos) o temporales (agudos), no eres diferente de las demás personas que tampoco duermen bien. Sólo estás experimentando el síntoma de estar fuera de ritmo. Y como cualquier síntoma, tienes que tratar el caso desde la raíz. Es más probable que sea uno de los problemas de sueño que mencionamos arriba. Por fortuna, podrás remediarlo usando el protocolo que crearás con este libro.

Cuando repasemos los nuevos hábitos en los próximos cuatro capítulos, te recomendamos que te concentres en aquellos que ayuden a calmar la ansiedad, cambiar las creencias y actitudes sobre el sueño ([Ver](#)), crear un horario de sueño consistente ([Ver](#)) y hacer suficiente ejercicio durante el día ([Ver](#)). También te recomendamos encarecidamente que descargues una aplicación de TCC-I. La TCC-I es una terapia cognitiva conductual específica para el insomnio, que se recomienda como la primera línea de tratamiento y puede ser muy efectiva. La terapia te ayuda a identificar los pensamientos y comportamientos que pueden empeorar los problemas para dormir y luego los reemplaza con hábitos que promueven un mejor sueño. (¿Te suena?) Aplicaciones como Sleepio o CBT-I Coach pueden ser un buen suplemento para el protocolo para un mejor sueño que elaborarás con esta guía. Por supuesto, si sigues luchando contra el insomnio, o más con los temas subyacentes, como la ansiedad, entonces te animamos a buscar un profesional que pueda ayudarte.

MONITOREA TU PROGRESO CON TECNOLOGÍA PARA EL SUEÑO

Nos fascina darle seguimiento al sueño, ya sea usando un dispositivo, una aplicación en el teléfono o un buen diario de sueño a la antigua usanza. Esto se debe a que cuanto más información tengas sobre tu sueño, mejor comprenderás si tu protocolo de sueño funciona o si necesitas hacer algún ajuste. También recibes información en tiempo real sobre el efecto que tienen ciertas variables en tu sueño, como esa copa de vino (probablemente

negativa) o esa sesión de estiramiento extra que se coló antes de irte a la cama (probablemente positiva). En última instancia, el seguimiento del sueño es una de las mejores herramientas que existen para personalizar y optimizar el bienestar del sueño.

Elegir un método de seguimiento del sueño

Los monitores de sueño tienen cada uno diferentes mecanismos para medir ciertos factores: algunos dispositivos tienen un sensor que se apoya en el pulso y utiliza la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) para deducir cuándo te quedas dormido y en qué etapa del sueño estás. Otros monitorean tu ritmo respiratorio —también usando la VFC como un medidor—. Mientras que las tecnologías más simples —como las aplicaciones— se basan en la detección de movimiento o sonido. Algunas de estas tecnologías cuestan unos cuantos cientos de dólares, pero también las hay gratuitas y, como ya te imaginarás, varían en términos de la precisión y los detalles que pueden reportar.

Aquí hay un desglose de algunos de los dispositivos de monitoreo de sueño que se ofrecen actualmente:

- Monitores físicos
 - Oura Ring (da seguimiento al sueño + VFC a través de un anillo que se lleva en el dedo)
 - Whoop Band (da seguimiento al sueño + VFC a través de una pulsera)
 - Fitbit Bands
 - Relojes Garmin (por ejemplo, Forerunner 945)
 - Apple Watch (advertencia: tiene que ser cargado cada día o cada dos días, así que usarlo por la noche puede ser engorroso)
- Sensores debajo del colchón (no requieren que uses nada, pero a veces se confunden por la presencia de la pareja o de las mascotas)

- EMfit
- Withings
- Aplicaciones
 - SleepCycle
 - Pillow
 - Sleep Score
- Monitoreo análogo a la vieja usanza
 - Utiliza la plantilla de El Reseteo [\[Ver\]](#) para hacer un seguimiento con lápiz y papel.

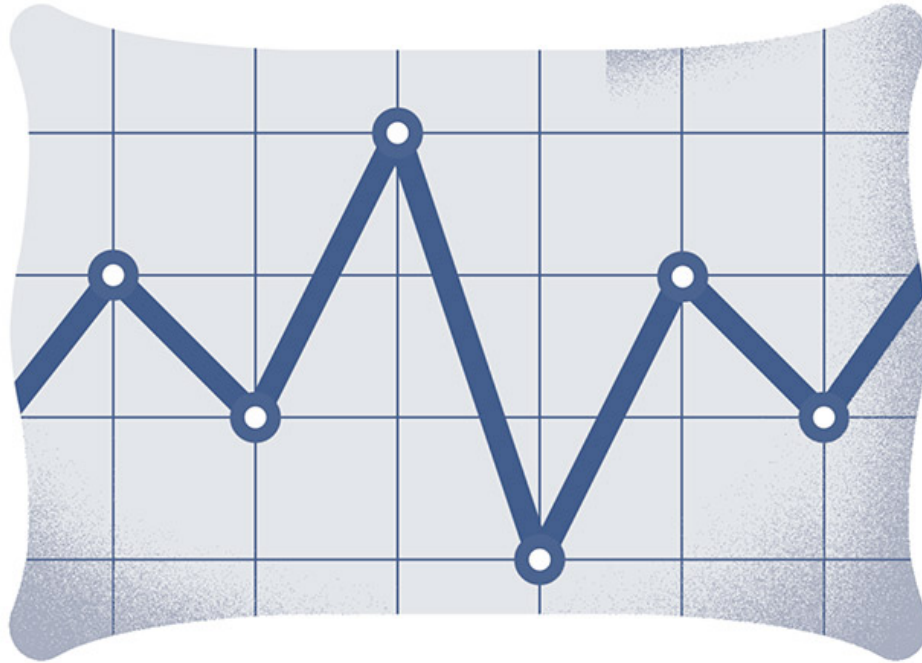
En cuanto a la elección de uno u otro, realmente se reduce a la preferencia personal. Recuerda: no es competencia, no puedes comprar un mejor sueño, y ningún monitor de sueño va a hacer que dejes las galletas o que practiques yoga. Se trata de que implementes los cambios necesarios. Vale la pena señalar que ninguna de estas tecnologías es un referente infalible al obtener los datos más fiables y precisos. Eso sería una polisomnografía (PSG), que se hace en un laboratorio para detectar un trastorno clínico, como la apnea del sueño. Sin embargo, lo que puedes empezar a monitorear, tan revelador y útil como cualquier otra cosa que aprendas en un laboratorio —si no es que más, porque estás combinando esta información con nuevos y poderosos hábitos—, son los *patrones*. Lo ideal sería ver un patrón de mejora. Tienes que observar cómo tu sueño cambia de una noche a otra en respuesta a los cambios de ciertas variables en tu vida. Esto significa comparar los datos en sí mismos con las mejoras de una semana a otra. Por ejemplo, puedes prestar atención a los días en los que bebes alcohol frente a aquellos cuando no lo haces, o cuando dejas de beber café temprano frente a beberlo por la noche, para entender cómo te está afectando ese hábito.

El mejor sistema de monitoreo para ti es el que uses de forma constante y te dé el tipo de retroalimentación que te motive a tomar buenas decisiones a lo largo del día que promuevan el sueño.

No dejes que el seguimiento se interponga en tu camino

Si eres el tipo de persona que se obsesiona con los resultados o que se mortifica tras una noche de sueño no muy buena, entonces date permiso para alejarte de los sistemas de monitoreo. Su retroalimentación debería ayudarte a medir el éxito y a sentirte bien cuando veas un cambio positivo, no angustiarte por el poco sueño profundo que tuviste una noche o hacerte sentir culpable por lo que comiste en el almuerzo. Lo ideal es que puedas mirar tus datos sin juzgar, incluso con compasión; que seas consciente de dónde estás parado y sepas que desde ahí las cosas sólo pueden mejorar. Pero si tienes dificultades para verlo de esa forma, entonces puede que darle seguimiento a tu sueño no sea lo más conveniente para ti. En ese caso, mantén el rumbo con tu protocolo de sueño y continúa según cómo te sientas: ¿mejor descanso?, ¿mejor digestión?, ¿mejor concentración? Deja a un lado las preocupaciones y concéntrate en cómo puedes empezar a sentirte mejor.

Neil es un gran ejemplo de esto: tiene una relación complicada con los monitores de sueño porque tiende a ser obsesivo con las mediciones y luego se harta de ellos y se rinde. La solución para él es usar un monitor de sueño cada pocos meses durante unas cuantas semanas para retomar el ritmo, especialmente cuando tiene la corazonada de que algo anda mal (se enferma más a menudo, le cuesta más trabajo despertarse, etc.). Al examinar sus hábitos (como el efecto perjudicial de volver a beber un café bien cargado), puede darse una idea de cómo su sueño se está quedando corto, especialmente si se trata de un desliz en la constancia de sus horarios de ir a dormir y despertar o la falta de un sueño reparador.



DECODIFICANDO TU SUEÑO

Así como puedes seguir tu ritmo cardiaco y las calorías que quemas durante el ejercicio, trazar la ruta de una carrera mientras calculas tu biometría o registrar tus comidas y macronutrientes, la nueva tecnología y aplicaciones para dormir te permiten obtener una imagen aún más clara de lo que sucede después de que te sumerges en el sueño. En general, las tecnologías de monitoreo de sueño, especialmente las que tienen sensores, registran la **latencia de sueño** (la cantidad de tiempo que tardas en quedarte dormido), las **etapas del sueño** (el tiempo que pasas en cada fase del sueño, como el sueño profundo o el MOR), el **sueño total** (lo que duras dormido) y el **descanso** (la frecuencia con la que te despiertas por la noche).

Estos datos no son 100 por ciento científicos, pero nos dan una idea de lo que pasa con tu sueño. Aquí está cómo darles sentido a los números para que estimes en qué punto del camino hacia un buen descanso te encuentras:

- **Latencia del sueño.** Un cuerpo sano y en ritmo puede apagarse y sumergirse en el sueño sin esfuerzo entre cinco y 30 minutos después de acostarse en la cama (30 minutos es aceptable, y de 5 a 15, lo óptimo). Si te toma más tiempo, regresa a [«Cuál es tu Tipo de Insomnio»](#) [Ver].
- **Etapas del sueño.** El sueño nocturno es un ritmo dentro de un ritmo. Mientras descansas, **pasas por cuatro etapas del sueño, idealmente cuatro o cinco veces cada noche.** Debido a que el cuerpo realiza diferentes tareas durante cada etapa, es esencial para tu salud, así como para tu ritmo general, alcanzar cada una y que éstas sean lo más ininterrumpidas posible. Estas etapas incluyen:
 - **Etapa 1 (NMOR).** Es cuando se hace la transición entre la vigilia y el sueño. Tu respiración y tu corazón se vuelven lentos, tus músculos comienzan a relajarse y tu temperatura central baja. En este punto todavía puede que despiertes fácilmente por distracciones y ruido.
 - **Etapa 2 (NMOR).** Todavía estás en un sueño ligero, pero ahora tus ondas cerebrales se ralentizan y tu cuerpo entra en un profundo estado de relajación. Tu actividad cerebral está dominada por las ondas theta, que fomentan el aprendizaje, la memoria y la intuición. Durante esta etapa, las ondas theta se interrumpen por ráfagas cortas de ondas llamadas husos, que se cree que ayudan a la consolidación de la información y los recuerdos.
 - **Etapa 3 (NMOR).** Éste es el comienzo del sueño profundo, también conocido como sueño de ondas lentas o delta. Las ondas cerebrales disminuyen aún más, la frecuencia cardiaca y la respiración se reducen drásticamente, la temperatura corporal baja más y los músculos se relajan completamente. Es cuando se libera la hormona del crecimiento humano —esencial para mantener el cuerpo flexible y resistente— y ocurren los procesos regenerativos. El cerebro comienza a «desintoxicarse» utilizando el sistema glinfático (eliminación de residuos del sistema nervioso central) y la reparación del ADN está en su apogeo. También se

han detectado oleadas de energía durante este tiempo, ya que el cuerpo parece almacenar energía para el día siguiente.

- **Etapa 4 (MOR).** Es cuando el cerebro produce casi exclusivamente ondas delta lentas y poderosas, como las que se generan en la meditación más profunda y en el sueño sin sueños. Estas ondas son las responsables de que el sueño se sienta restaurador y de que nos despertemos sintiéndonos frescos. Mientras el resto de los músculos están temporalmente paralizados—excepto las funciones respiratorias y cardiovasculares—, emergen los sueños vívidos y las ondas cerebrales se parecen a las que se producen cuando se está despierto. Esta etapa toma su nombre de los movimientos rápidos y aleatorios de tus ojos que ocurren durante ella. La porción MOR del ciclo de sueño se alarga a medida que avanza la noche, lo que le permite a tu cerebro realizar el mantenimiento que beneficia el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo. Las interrupciones durante esta parte del sueño (tus ronquidos, los de tu pareja, ruidos repentinos, despertares ansiosos, espasmos musculares) impiden al cerebro clasificar los eventos diarios y hacer conexiones cognitivas, lo que a la larga lleva a una serie de consecuencias que van desde la dificultad para concentrarse y aprender hasta la depresión.

La cantidad y la calidad del sueño dependen de que alcances y completes las cuatro etapas. Para lograr el sueño más profundo y reparador, el cuerpo tiene que pasar primero por todas las otras etapas. El orden es el siguiente: 1, 2, 3, 1, 3, 2, 1, MOR. No importa lo que hagas, no puedes apresurar este proceso y no puedes engañar al sueño.

Lo ideal sería que pasaras una o dos horas de sueño profundo (MOR) por cada siete o nueve horas de sueño total.

- **Sueño total.** Es bastante sencillo: el sueño total se refiere simplemente a la cantidad de sueño, incluyendo todas las etapas, que tienes por noche.

¿Cuánto sueño total necesito realmente?

Aunque ambos nos dedicamos a ayudar a la gente a dormir mejor, podemos decir honestamente que no sabemos todavía cuánto o qué tan poco sueño necesitamos. Así que, por ahora, nos atenemos a lo que recomienda la National Sleep Foundation, que es de **siete a nueve horas de sueño por noche para los adultos**. Nos gusta ese rango porque sabemos que bajar a seis horas es suficiente para desencadenar todos los efectos secundarios de la privación del sueño y que excederse con más de nueve horas está correlacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y muerte. Sin embargo, no hay que preocuparse, esto no se aplica a los niños pequeños y adolescentes, a los que nos referiremos en el capítulo 8. Y no, no se obtiene un pase para dormir menos si eres mayor de 65 años, tema que también trataremos en ese capítulo. Sin embargo, si eres un atleta o haces ejercicio con frecuencia a una intensidad alta y sometes tu cuerpo a un estrés fisiológico significativo, es posible que necesites dormir más para recuperarte.

Pero, como Neil puede atestiguar como alguien que ha estado en tu lugar, puede ser útil al inicio centrarse menos en un número mágico y más en dormir más y mejor.

- **Descanso.** Muchas aplicaciones y dispositivos de monitoreo de sueño te mostrarán cuándo te despiertas prematuramente durante la noche. Ya sabes que interrumpir las etapas del sueño puede ser más que levantarse para ir al baño, revisar el teléfono o repasar la lista de pendientes. Las interrupciones interfieren también con todos los procesos relacionados con el ritmo del sueño y los beneficios fisiológicos esenciales que traen consigo. Despertarse de vez en cuando y volver a dormirse inmediatamente es parte normal del sueño adulto. De hecho, la mayoría de los adultos se despiertan unas cuantas veces por noche al pasar de un ciclo de sueño a otro, cada 90 minutos más o menos. Sin embargo, si tu vigilia es el resultado de una incomodidad física, una pareja ruidosa, de tus propios ronquidos o apnea del sueño, demasiada luz en la habitación, una cama demasiado caliente o ruido mental, entonces asegúrate de que tu protocolo de sueño aborde estos problemas —¡sí tienen solución!—.



REAJUSTA EL RELOJ CON NUEVOS HÁBITOS

No importa cuán fuera de ritmo estés, **tu Reloj Maestro puede reiniciarse**. Y tienes el poder de hacer que eso suceda —sin medicamentos recetados, terapia extensiva o tecnología costosa—. Tienes la habilidad de lograr un sueño fácil, sin esfuerzo y satisfactorio, tal como la naturaleza lo quiso. ¿La solución? Nuevos y simples hábitos diarios.

Tu ritmo primario se ve afectado por casi todo lo que haces, tanto de día como de noche: los alimentos que comes, los comportamientos que tienes y el ambiente en el que vives. Al crear una nueva lista de hábitos que promuevan el sueño tomando en cuenta esos factores, regresarás a ese estado en el que tu cuerpo podrá tener una buena noche de descanso sin problemas. Piénsalo de esta manera: cada día, tienes 24 horas de oportunidades para restaurar tu ritmo.

En los próximos tres capítulos construirás tu propio protocolo de sueño. Para ello, reunirás información sobre 1) tu Tipo de Insomnio, 2) tus necesidades fisiológicas únicas cuando se trata de dormir —independientemente de si eres un búho nocturno o una alondra matutina—, y 3) tus propias preferencias personales e inclinaciones de estilo de vida (porque, somos realistas, ya sabemos a dónde fueron a parar todos tus propósitos de Año Nuevo...).

Entonces serás *tú* quien elija qué añadir y qué quitar.

Todos los cambios que recomendamos están diseñados para eliminar cualquier obstáculo que te impida dormir y las deficiencias que puedas tener. Con el tiempo, estas modificaciones mantendrán tu Reloj Maestro ajustado al

ritmo natural del día y la noche, tus sistemas en una adecuada homeostasis, tus hormonas equilibradas y tu sistema nervioso en control, mientras te ayudan a sentirte menos ansioso y estresado, y más fresco y tranquilo.

Lo más importante que tienes que hacer es comprometerte. Puede ser un proceso simple, pero no es una solución rápida. Implica hacer algunos cambios profundos, tal vez incluso incómodos, pero los beneficios son abundantes.

Sólo recuerda:

- El malestar será temporal.
- Los resultados serán casi inmediatos.
- Las consecuencias serán poderosas y a largo plazo.
- Eres tú quien toma las decisiones.
- Y si te tropiezas, siempre puedes volver a empezar.

Si sigues las sugerencias de los siguientes capítulos un día a la vez, pronto podrás escuchar tu propio ritmo y el latido que tu cuerpo y tu mente necesitan para volver a sentirse sanos y fuertes.

CONSTRUYE TU PROPIO PROTOCOLO PARA UN MEJOR SUEÑO

En los siguientes cuatro capítulos exponemos algunos de los cambios de hábitos más impactantes que puedes hacer para dormir mejor. Se dividen en las siguientes cuatro categorías, que reflejan los principales factores que afectan al ritmo primario:

VIVIR PARA DORMIR

MOVERSE PARA DORMIR

COMER PARA DORMIR

SANTUARIO PARA DORMIR

Piensa en lo siguiente como tu menú de sueño. Échale un vistazo. Ve qué es lo que te suena mejor. Pregúntate *¿qué podría estar interfiriendo con mi sueño que deba ser eliminado?*, y *¿qué podría estar faltando que necesite ser añadido?* Entonces mezcla y combina, porque ninguna de estas recomendaciones te puede hacer daño, y todas ellas te ayudarán a dormir mejor. Sólo tienes que comprometerte.

Puedes empezar con unos cuantos hábitos nuevos y añadir otros adicionales con el tiempo, o puedes ir a profundidad con un amplio programa de cambios centrados en las áreas más significativas de tu vida. Eso depende de ti, de cuánto cambio necesites y de la rapidez con que lo necesites. De cualquier manera, te recomendamos encarecidamente que comiences con El Reseteo [\[Ver\]](#) para construir cimientos sólidos para un reajuste de ritmo y puedas ver resultados satisfactorios casi de inmediato.

Idealmente, tu protocolo tendrá dos niveles.

Nivel 1: Medidas básicas

Éstas son las recomendaciones que benefician a todos, cosas como asegurarte de que tu dormitorio esté oscuro, tu colchón te dé soporte y que no estés en el celular a la hora de irte a la cama. Pero, aunque estos pasos te ayudarán y son piezas importantes de tu régimen de sueño, no serán necesariamente la solución completa si también estás luchando con problemas subyacentes relacionados con tus hormonas o con tu microbioma.

Nivel 2: Prescripción personalizada

Éstas son las recomendaciones que se adaptan a tu Tipo de Insomnio específico, al tiempo que tratan el problema de forma más poderosa y focalizada. Son los pasos que te ayudarán a reajustar y recalibrar por

completo tus sistemas biológicos para que vuelvan a estar en ritmo y listos para apoyar tu sueño.

Aquí están los planes para cada Tipo de Insomnio:

Estrés/Ansiedad: calmar el sistema nervioso simpático y disminuir el cortisol por la noche.

Ritmo: sincronizar con la luz del sol, instaurar un programa de sueño constante y establecer un ritmo diario de alimentación.

Ambiente: eliminar los obstáculos y cambiar otros factores en el ambiente inmediato (dormitorio) que inhiben el sueño.

Hormonal: fortalecer el ritmo hormonal natural y añadir hábitos que fomenten la producción de hormonas equilibrada.

Nutrición: corregir el desequilibrio microbiano y evitar los alimentos que afectan negativamente el sueño.

Unas cuantas cosas más a tener en cuenta cuando construyas tu protocolo:

No somos puristas. Estas recomendaciones son para la vida real. Sí, nos gustan ciertas aplicaciones para dormir, como las que fomentan un nivel de sueño más profundo con ondas sonoras o proporcionan meditaciones guiadas. También sugerimos no mantener el teléfono al lado de la cama mientras duermes, debido a cosas como la luz azul y los CEM (campos electromagnéticos), que alteran la melatonina. No intentamos ser molestos. Sólo estamos reconociendo que en la búsqueda del sueño no hay tal cosa como las elecciones «perfectas»; sólo las elecciones perfectas para ti. Si tienes muchos problemas de sueño, esas aplicaciones pueden ser más beneficiosas que entrar en el modo monje de inmediato. Elige nuevos hábitos que te hagan sentir bien y te ayuden a dormir. Si te funcionan, no te preocupes por los detalles.

Repetimos, esto es la vida real. Lo diremos de nuevo: la única manera de cambiar tus hábitos de sueño es creando un cambio en tu vida, tu muy ocupada, muy impredecible, muy real vida. Al comprometerte con estos hábitos de forma tan constante como te sea posible y por tanto tiempo como

puedas, te estarás preparando para el éxito cuando lo inesperado, inevitablemente, llegue a tu vida. Estos hábitos están destinados a crear una nueva base para tus ritmos. De esa manera, cuando ocasionalmente salgas de fiesta, tu hijo vomite toda la noche o tengas que desvelarte estudiando, tu descanso no se verá dramáticamente perturbado. Y tendrás las herramientas para volver a encarrilarte —quizás incluso adquirir un poco más de seguridad, si eres capaz de planearlo con anticipación—. En resumen: la vida ocurre, tendrás traspies, y estos hábitos te ayudarán a estar mejor preparado.

Sueño STC (*Siempre Ten en Cuenta*). El manejo del sueño es un proceso que dura todo el día; las elecciones que haces a lo largo de tu ciclo circadiano de 24 horas afectan la forma en la que duermes por la noche. Por eso, los hábitos que elijas están pensados para incorporarse a diferentes horas y ofrecer un soporte de sueño continuo, día y noche. Para que identifiques cuándo estos hábitos funcionan más eficazmente, hemos incluido los siguientes iconos:



No escatimes en tu objetivo. Aunque queremos que te concentres en dormir más y mejor de lo que dormías antes, lo más recomendable es que sigas intentando dormir de siete a nueve horas por noche. Puede que no suceda de inmediato, pero es lo ideal.



VIVIR PARA DORMIR

El secreto para lograr el sueño más refrescante, revitalizante, revigorizante, de despertar con el canto de los pájaros es simple pero poderoso: hay que vivir para dormir. Tienes que alinear tus comportamientos y prácticas del día para obtener resultados superiores por la noche. La forma en que te mueves, actúas y te sientes a lo largo del día prepara el escenario en que tu cuerpo acogerá el sueño.

Los hábitos en este capítulo están pensados para que los ejecutes a lo largo del día y tienen el beneficio acumulativo de resincronizar tu ciclo de sueño y mantenerlo ahí. Tienen tanto que ver con *lo que estás haciendo* como *cuándo lo estás haciendo*.

También, debes saber que estos hábitos vienen con inevitables efectos secundarios —positivos—: si experimentas menos ansiedad, más calma, aumento de la energía, disminución del estrés, orgasmos más frecuentes y la capacidad de respirar más profundamente, llama a tu médico y dile que puede que pase un buen tiempo antes de que lo veas de nuevo.

CAMBIA TU OPINIÓN SOBRE EL SUEÑO



En este capítulo y en los siguientes, te presentamos algunos cambios de comportamiento, científicamente probados y avalados por los expertos, que pueden afectar positivamente tu sueño y toda tu vida. Pero el hábito más importante que podrías adoptar para asegurar el éxito no es físico, sino

mental. Si no estás comprometido mentalmente al 100 por ciento para hacer estos cambios, entonces no serán muy efectivos. Por eso el primer hábito que sugerimos añadir a tu protocolo es *cambiar tus actitudes y creencias sobre el sueño*.

Si te has estado contando estas historias autodestructivas —y falsas— sobre el sueño, entonces es hora de desecharlas:

- No tengo control sobre mi sueño.
- Mi madre/padre tuvo este problema, y por eso yo lo tengo también.
- Es normal a medida que envejeces. (Algo en lo que profundizaremos en el capítulo 8.)
- No es tan importante.
- No está relacionado con el resto de mi salud.
- El fin de semana me recupero.
- Necesito medicamentos para el sueño para resolver el problema.
- Necesito confiar en un especialista del sueño y sus recomendaciones, no en mis propias herramientas.
- Yo soy la etiqueta que me pongo: insomne, durmiente intermitente, dormilón ligero, etcétera.

Ahora, usa algunas afirmaciones positivas sobre el sueño. Repite después de nosotros:

- El sueño está afectando todos los aspectos de mi salud.
- Tengo el poder de mejorar mi sueño.
- Tengo las herramientas para mejorar mi sueño.
- Todo lo que hago a lo largo del día afecta a mi sueño, para bien o para mal.

Una forma de mantenerte optimista mientras recorres este nuevo camino es pensar en tus mejoras como lo harías con los números en la báscula. Tu peso no está diseñado para ser el indicador de salud más importante, pero te

permite ver el progreso. Dormir 15 minutos más es un pequeño porcentaje de tu descanso nocturno: tan sólo un 3 por ciento, si duermes ocho horas. Es difícil ver un 3 por ciento extra de diferencia en cualquier aspecto de tu salud: ¿un 3 por ciento de mejor circulación?, ¿3 por ciento de mejor metabolismo? Pero si vieras un 3 por ciento de disminución en la báscula, lo notarías (es el equivalente a perder casi tres kilos si pesas 90). Así que añadir 15 o 30 minutos de sueño de calidad como parte de tu compromiso de restablecer tu ritmo es una gran mejora. Y cuando lo evalúas con el tiempo, los beneficios son enormes.

ADIÓS A LA TURBULENCIA DEL *JET LAG* SOCIAL



Nuestro Reloj Maestro se beneficia de la constancia. Después de todo, el sol siempre sale y se pone a la misma hora; no retrasa su horario porque quiera irse de copas. Nosotros, por otro lado, estamos más que felices de reorganizar nuestros horarios para acomodar nuestra vida social y necesidades personales. Como resultado, nuestros horarios de sueño y vigilia se alteran: vamos a la cama más tarde algunas noches por nuestros planes para salir a cenar, por el estudio o por los maratones de televisión; nos despertamos más temprano algunas mañanas para hacer yoga, ir la escuela o asistir a reuniones de trabajo; y luego tenemos un fin de semana libre y tratamos de compensar el déficit de sueño de los últimos días. Como resultado, experimentamos lo que los investigadores llaman «*jet lag* social», o el caos que se produce en todo el cuerpo cuando nuestro ritmo social no coincide con el biológico.

Las consecuencias son similares al *jet lag* que experimentamos cuando viajamos: fatiga, bruma mental, problemas digestivos, desorden general. Ahora imagina que eso sucede todos los días: los efectos se vuelven crónicos y más pronunciados. Un nuevo estudio ha descubierto que un horario de sueño inconstante, junto con el hecho de dormir diferentes cantidades de tiempo cada noche, puede incrementar el riesgo de obesidad, colesterol alto, hipertensión, azúcar alta en la sangre y otros trastornos

metabólicos. Otro estudio descubrió que la privación del sueño de lunes a viernes, seguida de un sueño reparador durante el fin de semana, puede ser peor para el control del azúcar en la sangre que la simple privación crónica de sueño.³⁸

Si uno de los pacientes de Frank experimenta problemas con el desfase horario y sus efectos en la salud, a menudo el culpable es el *jet lag* o desfase social. En un consultorio de la ciudad de Nueva York, donde los horarios y la productividad tienen prioridad sobre los ritmos naturales consistentes y benéficos, Frank observa en primera fila lo que puede suceder cuando se produce el *jet lag* social. Y no es nada bonito. Así que de una vez por todas dejemos de lado la idea de que puedes «pagar» tu deuda de sueño el fin de semana o compensar el mal descanso que tuviste los otros días. El cerebro no tiene un concepto de deuda de sueño que puedas pagar a plazos.

Entonces, reconoce que una de las cosas más poderosas que puedes hacer para que tu cuerpo recupere el ritmo es prestar atención a tus horarios de ir a la cama y de despertar de manera consistente. Esto también se llama «estabilidad del sueño», y es una de las piedras angulares de la terapia cognitiva conductual para los insomnes. Esencialmente, sólo significa elegir una hora para ir a la cama y despertar, y luego seguir con ella todos los días, incluso los fines de semana.* El resultado es entrar en un ritmo que tu cuerpo pueda entender y anticipar.

* No somos monstruos, y, afortunadamente, tampoco lo son los investigadores que descubrieron que regalarse una mañana de flojera a la semana no es suficiente para alterar el ritmo de sueño. Algunas personas pueden incluso tomarse hasta dos, pero si esto empieza a retrasar la hora en que te acuestas, entonces vuelve a tu horario de sueño de referencia.



Elige el horario de sueño adecuado para ti

Básicamente, no hay una fórmula complicada: define a qué hora te gustaría levantarte por la mañana y cuenta hacia atrás para decidir la mejor hora para irte a dormir, considerando la cantidad de sueño que idealmente tendrías (de siete a nueve horas) y que debería situarse dos o tres horas después de cenar. Las horas que elijas para irte a dormir y despertar son menos importantes que el ritmo y la consistencia con que lo hagas.

El otro factor a tener en cuenta es tu cronotipo. ¿Eres alguien que se beneficia de levantarse temprano (una alondra) o funcionas mejor por la noche (un búho)? Averiguar tu cronotipo ([Ver](#)) te ayudará a comprender mejor cómo crear un ritmo que funcione mejor para tus preferencias fisiológicas únicas.

AMA TU CRONOTIPO



Aunque todos tenemos un ritmo innato de 24 horas, no todos nuestros ritmos son iguales. El ejemplo más claro de esto es el hecho de que algunos nos identificamos como madrugadores y nos sentimos mejor cuando nos levantamos con el sol, mientras que otros llegan a su punto máximo en las horas más profundas de la noche. Que estés en el primer grupo, en el segundo grupo o en algún punto intermedio depende de tu «cronotipo» o de tus preferencias programadas genéticamente para dormir y despertar durante un periodo de 24 horas. Elegir un horario de sueño y vigilia que tenga en cuenta tu cronotipo te ayudará a adquirir un ritmo que apoye el momento en que naturalmente te sientas inclinado a dormir, a despertarte y a entrar en actividad.

- **Eres una alondra si...** (alrededor de 20 por ciento de las personas)
 - Despiertas al alba lleno de energía.
 - Te levantas antes de las 6 a. m. —sin despertador— y tiendes a sentirte somnoliento a primera hora de la noche, alrededor de las 9 p. m.

- No dependes mucho de la cafeína por la mañana.
- Estás más alerta y te sientes más productivo en el trabajo unas horas antes del almuerzo.
- Pierdes tu agudeza mental por la tarde.

- **Eres un búho si...** (alrededor de 20 por ciento de las personas)
 - Disfrutas quedándote despierto mucho más allá de la medianoche.
 - Te despiertas naturalmente más cerca de las 10 a. m. y no quieres ir a la cama antes de las 3 a. m.
 - Necesitas un despertador para levantarte temprano en la mañana y necesitas mucha cafeína para estar alerta durante el día.
 - Tu día realmente sólo comienza a ponerse en marcha por la tarde. Estás alerta más tarde en el día y haces tu trabajo más productivo más tarde en la noche.

- **También podrías ser un colibrí** (alrededor de 60 por ciento de las personas)

Mientras que las alondras y los búhos tienen preferencias establecidas, los colibríes se ubican en algún punto intermedio sin fuertes predilecciones por la hora del día en que se dedican a diversas actividades. Algunos colibríes son más tipo alondra y otros más son tipo búho.

¿PUEDES HACKEAR TU CRONOTIPO?

Claro, ser una alondra tiene sus ventajas. Debido a la forma en que nuestra sociedad está establecida (el trabajo y la escuela suelen iniciar temprano), las alondras tienden a dormir mejor y, por extensión, a ser más saludables y menos propensas a las enfermedades cardíacas o a la diabetes. Es difícil ser un búho en un mundo de alondras. Pero, aunque tu cronotipo está incorporado en tus genes, técnicamente es ajustable. De hecho, los

cronotipos cambian por todo tipo de razones: las estaciones, la edad, la latitud, la exposición constante a la luz brillante por la noche y las actitudes cambiantes (por ejemplo, el credo común de los adolescentes es que irse a la cama temprano es para los niños pequeños). Pero no siempre es lo mejor. Después de todo, se trata de una pieza de tu fisiología única. Por eso recomendamos que primero evalúes tu cronotipo determinado por el ADN; tal vez encuentres una manera de adoptar ese ritmo natural. Sin embargo, si se adapta mejor a tu estilo de vida, puedes ajustar tu cronotipo. Estamos a favor si ello implica que finalmente duermas más. Sólo asegúrate de ser consistente y de comprometerte con este nuevo programa a largo plazo. De lo contrario, corres el riesgo de provocarte un *jet lag* social y de hacer que tu ritmo de sueño caiga en picada.

Consejos para cambiar tu cronotipo

Si eres alondra:

Pasa el tiempo en exteriores hacia el final de la tarde o de la noche. Salir a caminar es ideal.

Haz ejercicio o aumenta tu actividad al final de la tarde o de la noche.

Socializa por las noches como una forma de energizarte naturalmente más tarde en el día.

Si eres búho:

Atenúa las luces de tu casa por la noche.

Duerme con las cortinas abiertas para que la luz del día te despierte, o asegúrate de exponerte a la luz matutina apenas despiertes.

Sal a caminar lo más pronto posible después de que te levantes.

Evita dormir de más los fines de semana. (Cosa que reducirás cuando abordes el tema del *jet lag* social.)

No hagas ejercicio ni te dediques a actividades estimulantes como ver la televisión o trabajar por la noche.

Si eres colibrí:

Identifica si sería más benéfico para ti ser una alondra o un búho y sigue las sugerencias correspondientes.



EN SINCRONÍA CON EL SOL



Aunque la luz no es el único factor que influye en tus ritmos diarios, sí es el más importante. Es la señal más fuerte que tu cuerpo utiliza para ajustar su reloj: si la luz está encendida, es de día; si está apagada, es de noche. El único problema es que, debido a la iluminación artificial (en tu oficina, en la

calle, en tu dormitorio, en tus pantallas), tu cuerpo puede obtener mensajes muy confusos sobre qué es qué. Y como sabes, cuando tu ritmo diurno y nocturno es irregular, tienes problemas para dormir por la noche y dificultades para levantarte de la cama por la mañana, tus células y sistemas ya no trabajan juntos como un equipo, y tu salud en general se ve afectada. De hecho, esta relación desarticulada con el día y la noche es una de las causas más comunes de los problemas de salud de los pacientes de Frank.

En tus células está arraigada a profundidad la programación destinada a alinearse con el sol. Las células receptoras de luz en tus ojos, que reportan sus hallazgos a tu cerebro, no saben cómo distinguir si la luz es natural o producida por el hombre. Como resultado, tu cuerpo se confunde.

- Por la noche, tu cuerpo responde a la exposición a la luz brillante de la misma manera que responde a la luz del día: suprime la melatonina y elimina el sueño.
- Durante el día, tu cuerpo no sabe qué hacer con la luz interior no tan fuerte como la del sol, lo que hace que los neurotransmisores de alerta estén menos activos y que haya menos serotonina, esa sustancia que, además de hacerte sentir bien, es también precursora de la melatonina de la que depende tu cuerpo por la noche.

Luz artificial, ritmo artificial

Aunque milagroso y útil, nuestro moderno entorno luminoso, lleno del resplandor de las lámparas, las pantallas de computadoras y otros dispositivos, ha alterado nuestro ritmo diario. Con menos señales del sol — porque pasamos mucho tiempo en interiores—, nuestro cerebro se confunde sobre cuándo debería producir melatonina y hacer la limpieza del día. Lo mismo ocurre cuando, por la noche, nos sentamos en nuestro bien iluminado hogar, revisamos las noticias en el teléfono o vemos televisión. Como

resultado, estamos manipulando involuntariamente nuestro reloj, y nuestro cuerpo no tiene idea de cuándo es hora de dormir.

Un estudio reciente ilustra lo que sucede cuando introducimos luz artificial en nuestro ritmo diario: los participantes que vivían en un ambiente natural con más luz solar durante el día y esencialmente sin luz por la noche desarrollaron un ciclo de melatonina que comenzaba gradualmente al anochecer, alcanzaba su punto máximo alrededor de la medianoche y disminuía con la luz solar. Pero de regreso al mundo real, sus relojes biológicos retrocedieron dos horas, y la melatonina sólo comenzaba a aumentar después de que había oscurecido y a disminuir después de despertar por la mañana, lo que es suficiente para alterar incluso el ritmo nocturno de un búho.³⁹

Para corregir esto, considera viajar al paleolítico y seguir la pista de lo que nuestros ancestros cavernícolas habrían hecho. Se habrían sincronizado con el sol; habrían tenido luz natural durante el día y oscuridad natural por la noche.

Reconocemos que no es realista que evites la luz artificial por completo. Pero sé consciente de tu exposición tanto de día como de noche. Tomar suficiente luz natural y someterse a suficiente oscuridad ayudará a retomar el ritmo que la naturaleza ha marcado. Te mostraremos exactamente cómo hacerlo a continuación.

DESPIERTA, YA AMANECIÓ



Recibir los rayos del sol es la forma en la que la naturaleza acelera todo el cuerpo para que esté despierto; lo enrolla en un programa de 24 horas que le proporciona mañanas más refrescantes y energéticas tras una noche de buen sueño. Los estudios coinciden en que cuanto más te expongas a la luz del sol por la mañana, estarás más alerta⁴⁰ y te sentirás menos estresado y deprimido.⁴¹ Esto se debe a la generación saludable de cortisol, además de las hormonas del bienestar —serotonina y dopamina— y a la vitamina D, que fortalecen el sistema inmunológico. Exponerse a los rayos del sol

durante el día tiene un efecto protector contra la luz artificial durante la noche: cuando tu cuerpo establece un parámetro diurno de luz solar verdaderamente brillante, el brillo más tenue de los focos y las pantallas no tiene el mismo efecto estimulante perjudicial. (Aunque eso no significa que debas ignorar nuestros consejos en la siguiente sección, «Fuera luces, ya oscureció».)

Una solución para dormir mejor: toma un poco de sol

Cuando despiertes, intenta exponerte a la luz natural. Abre las cortinas para que entre la mayor cantidad de sol posible, o, mejor aún, sal y quédate fuera durante 30 a 45 minutos. Incluso puedes combinar esto con un entrenamiento matutino para obtener un extra de energía que esté en línea con el ritmo preferido de tu cuerpo. No te preocupes, aunque esté nublado, seguirás obteniendo los beneficios de la luz de la mañana porque los rayos del sol pueden filtrarse a través de las nubes.

Luego, a lo largo del día, aumenta la exposición a la luz del sol tanto como te sea posible. Lo ideal es una acumulación de dos horas de luz solar natural cada día, incluso si sólo te sientas junto a la ventana o das una rápida vuelta a la manzana. Esto puede parecer una obligación, pero recuerda que si trabajas en interiores todo el día, tu cuerpo no recibe las indicaciones correctas sobre lo que debe hacer y cuándo. Tomar el sol diariamente asegurará que mantengas el ritmo.

Luz en el momento adecuado

Uno de los problemas más comunes relacionados con el sueño que Neil quería abordar en Casper era la exposición a la luz artificial. Buscaba que la gente interactuara con ella de una manera menos problemática, incluso benéfica. Él y su equipo se dieron cuenta de que si se pudiera programar una luz para que se encendiera, en lugar de la alarma del despertador, entonces el cuerpo haría una transición natural para salir del descanso y mantendría a tono el ritmo. (También dieron un paso más y crearon una lámpara libre de luz azul que se atenúa de forma gradual por la noche. Hablaremos más sobre la luz azul y sus efectos aquí [\[Ver\]](#).) Estas lámparas no son un sustituto de la luz natural, pero son particularmente buenas si duermes en un dormitorio oscuro. Los productos que nos gustan incluyen:

Reloj despertador Totobay
Casper Glow
Wake-Up Light de Philips

FUERA LUCES, YA OSCURECIÓ



En alguna ocasión escuchamos por ahí que la luz es como una taza de café: no necesariamente buena o mala en sí misma, sólo depende de cuándo la tomes. Y como el café, la luz natural puede darte un impulso energético y vigorizante por la mañana, como resultado de la supresión de melatonina y su efecto antisomnolencia. Pero si recibes la misma dosis de luz artificial por la noche, tu cerebro se acelera cuando debería estar listo para ir a la cama, similar a lo que podría suceder después de tomar un café muy tarde. Como resultado, el ciclo del sueño se retrasa hasta muy entrada la noche en lugar de sincronizarse con la puesta del sol. El cuerpo piensa que necesita dormir menos tiempo del que realmente requiere y la calidad del sueño se ve afectada.

Esto es lo que hay que saber:

- La conexión entre la iluminación nocturna demasiado brillante, los trastornos del sueño y los riesgos para la salud es tan fuerte que la Asociación Médica Estadounidense emitió una declaración en la que aborda el asunto y pide que se desarrollen tecnologías de iluminación alternativas que no interfieran con el ciclo de sueño-vigilia.
- Cualquier tipo de luz puede suprimir la producción de melatonina, pero la luz azul en la noche es la más agresiva. La luz azul se refiere a las longitudes de onda azules de la luz que emanan de los aparatos electrónicos con pantallas y algunas lámparas de iluminación eficiente. La luz azul en sí misma no es mala (el sol es una fuente importante de luz azul), pero remontémonos a la analogía del café: no quieres sus efectos estimulantes por la noche.
- Incluso la luz tenue puede interponerse con tu ciclo circadiano y la producción de melatonina. Los investigadores han encontrado que medidas de luz tan pequeñas como 8 lx —aproximadamente lo mismo que una lámpara de mesa— pueden afectar tu ritmo. De modo que aunque los ajustes de modo nocturno y los bloqueadores de luz azul pueden ser beneficiosos, el brillo también importa.

Esto es lo que hay que hacer:

- Si tienes un teléfono inteligente, aumenta el ajuste de luz cálida, el «modo nocturno». (Hay muchos tutoriales en línea sobre cómo hacerlo.)
- Cambia tu computadora de escritorio o portátil y otros aparatos electrónicos a «modo oscuro» o «modo nocturno» (aunque esto no se refiere a la luz azul, sino sólo al brillo general).
- Usa filtros de luz azul en la televisión, el teléfono inteligente, el lector de libros electrónicos y otras pantallas (por lo general es sólo una fina capa que se coloca sobre éstas). También puedes usar anteojos de bloqueo de luz azul que se ven bastante bien por no decir geniales.
- Dos o tres horas antes de ir a dormir evita las pantallas y las luces artificiales brillantes. La mejor forma de que te apegues a esta disciplina es poner una alarma de «puesta de sol electrónica», que

puede ser automática (algunos teléfonos se pueden programar para cambiar a una luz más tenue o más cálida después de cierta hora), o simplemente una alarma que tú mismo pongas para empezar a atenuar las luces manualmente.

- A lo largo del día aumenta la exposición a la luz natural del sol, lo que regula la forma en la que el cuerpo percibe el brillo de la luz artificial.
- Usa una iluminación más inteligente, como los focos que alternan entre la luz cálida y rojiza por la noche y luz fría en tonos azules durante el día. También se pueden programar para aumentar progresivamente el brillo por la mañana y atenuarlo por la noche. Algunas de estas luces se pueden conectar a aplicaciones para programar la iluminación de tu casa. Alexa de Amazon y Home Hub de Google ofrecen esta opción.

DEJA DE ESTRESARTE POR EL ESTRÉS

Si tuviéramos que elegir entre ladrones del sueño —y vaya que hay muchos—, sin duda el estrés estaría clasificado como uno de los más poderosos. Como Neil lo ha atestiguado, y como Frank ve en su consultorio casi todos los días, el estrés claramente impacta en la calidad y duración del sueño. Y en ocasiones crea un círculo vicioso: el estrés causa que duermas menos y, a su vez, esto sólo crea más estrés. Es una secuencia clásica que nos deja tensos y cansados. Más estudios de los que podemos contar han confirmado la conexión perjudicial entre el estrés y el sueño, que afecta a personas de todas las edades, incluyendo niños, adolescentes y jóvenes que luchan con las presiones relacionadas con la escuela y la vida social.

Suponemos que si estás leyendo este libro no necesitas que un científico venga y te hable de cómo la preocupación constante, las palpitaciones y la opresión en el pecho que causa el estrés perturban tu sueño. (El estrés/ansiedad es también un Tipo de Insomnio.) No estás solo. Según la Asociación Estadounidense de Psicología, 43 por ciento de los estadounidenses dicen que el estrés los ha hecho quedarse despiertos por la noche al menos una vez al mes.

Pero mira, nunca vas a evitar el estrés por completo. Estamos programados para experimentarlo en nombre de la supervivencia. Así que estresarse *menos* no es la solución. Aprender a lidiar con el estrés, por otro lado, sí lo es.

¿Qué es el estrés?

En pocas palabras: cuando tu cerebro percibe una «amenaza», desencadena una reacción química en cascada que prepara tu cuerpo para afrontarla. Las glándulas suprarrenales liberan epinefrina (adrenalina) al torrente sanguíneo, lo cual hace que el sistema nervioso simpático entre en alerta máxima. Tu respiración se vuelve corta y rápida para expandir tus pulmones, tu pulso y presión arterial se disparan para bombear sangre a tus músculos, el azúcar en la sangre se eleva mientras tu cuerpo trata de hacer más combustible disponible y tu digestión se detiene para que la energía pueda ir a funciones más vitales (como salir corriendo). Mientras tanto, el eje HHA de tu cuerpo, que es el conglomerado del hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales, produce cortisol para animar a tu cuerpo a mantenerse en «modo bestia» durante el mayor tiempo posible. Este estado de lucha o huida se llama «hiperactivación».

También estamos equipados biológicamente con herramientas que pueden apagar esta respuesta volcánica. Cuando el eje HHA cree que la amenaza ha pasado, deja de producir cortisol y cede las riendas al sistema nervioso parasimpático. La respuesta al estrés comienza a retroceder y el cuerpo vuelve a su estado de calma, lo que también se conoce como homeostasis.

El único problema es que muchos nos quedamos atascados en el estado hiperactivo. Esto se debe en gran parte al hecho de que nuestro cerebro percibe casi todo como un estresor, no sólo los factores primigenios como los depredadores naturales o la escasez de alimentos que habría amenazado nuestra supervivencia en el pasado. Las fechas límite de entrega, los correos electrónicos inesperados, el tráfico, las emociones negativas que surgen después de revisar las redes sociales, el temor a la pandemia, el miedo y la

ansiedad ante lo desconocido, todo ello desencadena la respuesta de estrés. También lo hacen cosas como las bacterias y los virus, las toxinas ambientales, la contaminación acústica, los alérgenos, la radiación, las alergias alimentarias, los alimentos procesados, el azúcar, el alcohol y la sobreestimulación crónica.

No es de extrañar que la mayoría nos quedemos atascados en un estado de estrés.

¿Cómo afecta el estrés al sueño?

Se entiende que la hiperactivación es el principal factor subyacente en el sueño interrumpido crónicamente. Tiene sentido. Si tu cerebro y tu cuerpo están perpetuamente en alerta, activos e inundados de cortisol, no hay manera de que tu fisiología del sueño pueda competir con eso. La mayoría de las personas cuyo sueño se ve afectado por el estrés están en un estado de hiperactividad durante el día. Por la noche, este estrés constante se manifiesta como la incapacidad de conciliar el sueño o de volver a dormirse después de despertar repentinamente. Esto se agrava cuando, al estar acostado en la cama, la mente divaga, y finalmente sólo experimenta más ansiedad y estrés por la incapacidad de dormir. La falta de sueño se convierte entonces en un factor estresante, lo que vuelve a las personas aún más reactivas y vulnerables al estrés. Así se crea un círculo vicioso de insomnio.

Aprende a vivir (y a dormir) con el estrés

No puedes controlar los estresores externos. Pero sí puedes controlar la forma en que respondes a ellos para que finalmente te bajes de la montaña rusa de adrenalina-cortisol. El proceso comienza con darle a tu cuerpo todo el apoyo necesario. No hay una cura para todos los problemas, y como Neil

experimentó en su propio viaje hacia un mejor sueño, y como Frank ve con la mayoría de sus pacientes, cambiar la forma en la que tu cuerpo ha manejado el estrés por tanto tiempo es un proceso paulatino y a largo plazo. La buena noticia es que tu protocolo para dormir mejor puede ayudarte a hacerlo más cómodamente. He aquí en qué te debes concentrar:

- **Practica técnicas de relajación.** La meditación y, en particular, la respiración profunda, te pueden ayudar a calmar la hiperactivación no sólo antes de dormir, sino a lo largo de todo el día, lo que facilita que encuentres la calma a la hora de ir a la cama («Respira al ritmo», [\[Ver\]](#)). De hecho, ahora mismo respira profundamente 10 veces. Aquí te esperamos.
- **Muévete todos los días.** Ser constante en el movimiento, incluyendo actividades funcionales como jardinería, pasear al perro y jugar con tus hijos, no sólo ayuda a reducir el estrés, sino que también proporciona beneficios de apoyo al sueño («Moverse para dormir», [\[Ver\]](#)).
- **Encuentra tu paz (digestiva) interior.** Tu dieta y tu salud digestiva — especialmente la de tu intestino— juegan un papel importante en tu estado mental y en tu capacidad para procesar el estrés. Cosas como el azúcar, los alimentos procesados y el alcohol pueden avivar la hiperactivación, lo que aumenta la inflamación y altera el equilibrio hormonal. Todas las recomendaciones de «Comer para dormir» ([\[Ver\]](#)) te ayudarán a crear una base homeostática más tranquila.
- **Encuentra tu ritmo.** Una de las cosas más efectivas que puedes hacer para mejorar tu manejo del estrés y tu sueño es volver finalmente a tu ritmo, que, en lo que a nosotros respecta, es el nombre del juego. Cada paso que des para sincronizarte con el ciclo natural de 24 horas de sueño y vigilia es un paso más hacia una vida de mejores noches y días menos estresados.

Ahora haz esto

Si te sucede que das vueltas y vueltas y no eres capaz de dormir a los 20 o 30 minutos después de irte a la cama, no lo fuerces. Lo mejor es que recurras a una actividad relajante y poco estimulante como leer o escribir en tu diario asegurándote de usar poca luz («Fuera luces, ya oscureció», [Ver]) o recurre a cualquiera de los ejercicios de respiración de «Respira al ritmo» ([Ver]) hasta que te sientas listo para relajarte.

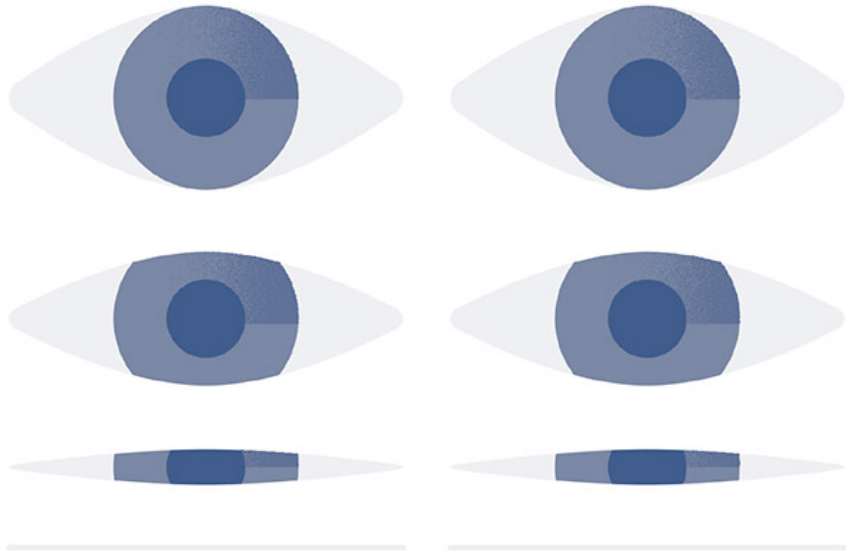
HORA DE DESCONECTARSE



Así como todo lo que haces a lo largo del día afecta tu sueño por la noche, la forma en que te relajas al final de la jornada puede marcar la diferencia en la calidad y cantidad de tu descanso. La gente cree que puede ir a 160 km por hora y luego simplemente detenerse e ir a dormir. Pero ésa no es la forma en que funciona el cuerpo; no es un dispositivo que se pueda simplemente apagar. El sueño es un *proceso* en el que el cuerpo responde gradualmente a la puesta del sol, gira suavemente el dial de producción de melatonina y coordina los cientos de procesos metabólicos corporales que se sincronizan para ayudarte a descansar bien. Además, el cuerpo responde mejor si hay consistencia, así que prefiere tener claro, de antemano, cuándo exactamente debe cambiar al modo de sueño. Por eso, una de las primeras cosas que Frank recomienda a sus pacientes, y una de las mejores cosas que puedes hacer por tu sueño, es crear una práctica disciplinada para apagar tu sistema por la noche.

Piensa que el sueño comienza 60 a 90 minutos antes de que te metas bajo las sábanas. Éste es el momento en el que lentamente quitas el pie del acelerador y lo pones suavemente en el freno. En otras palabras, es el momento de alejarse de las actividades potencialmente estimulantes y adoptar hábitos relajantes y más sedantes. Definitivamente, no es el momento de ver algo potencialmente perturbador en la televisión, correr en la caminadora o sentarte bajo una luz intensa. El objetivo es apoyar tu ciclo de

sueño manteniendo tu sistema nervioso tan relajado como sea posible. De hecho, muchos de los rituales recomendados antes del sueño que ves aquí son hábitos mencionados en otras partes de este libro debido a su potencial de descanso, promoción y protección del ritmo.



Lista de prácticas ideales para ir a la cama

90 minutos antes de acostarte:

- Apaga las luces ([Ver](#)).
- Cambia tus dispositivos electrónicos a modo nocturno o bloquea la luz azul con gafas especiales o una cubierta de pantalla [\[Ver\]](#).
- Báñate o dúchate con agua caliente [\[Ver\]](#).

60 minutos antes de acostarte:

- Apaga los aparatos electrónicos. Y no sólo porque la luz azul perturbe la producción de melatonina ([\[Ver\]](#)). Al igual que tu sistema digestivo necesita tiempo para digerir y metabolizar los alimentos que cenaste antes de acostarte, tu cerebro necesita tiempo para digerir y metabolizar los acontecimientos del día, incluido todo lo que tiene que ver con tu teléfono, computadora y televisión.
- Empieza a bajar el ritmo de tu sistema nervioso. Ponte algo de Bob Marley, toma algo de CBD o THC [\[Ver\]](#) o pasa algún tiempo respirando aceites esenciales calmantes [\[Ver\]](#).

30 minutos antes de acostarte:

- Haz algunos movimientos restaurativos [\[Ver\]](#), estiramientos suaves [\[Ver\]](#) o ejercicios de respiración [\[Ver\]](#).
- Lee un buen libro (real, con páginas).
- Busca el gran O [\[Ver\]](#).

TOMA UN BAÑO CALIENTE



Ésta es una de las recomendaciones que más desprecian en los artículos sobre cómo dormir mejor. Entendemos que se pueda considerar una aparente «indulgencia» poco realista. Pero tomar un baño no está reservado para la gente con lujosos baños tipo spa. Es un método científicamente probado para fomentar los procesos fisiológicos que marcan el comienzo del sueño y aumentar la cantidad de sueño profundo que se puede obtener en una noche. Tampoco es malo que sea una actividad placentera y relajante que la mayoría de la gente puede hacer 20 o 30 minutos antes de dormir.

Por la noche, tu temperatura baja de forma natural, comenzando unas dos horas antes de dormir. Así que cuando imitas esa disminución, estás incitando a tu cerebro a liberar melatonina y ayudas a reforzar el ritmo natural de tu cuerpo. Un baño caliente hace precisamente eso —y también, en menor medida, una ducha caliente— al elevar la temperatura central un grado o dos y luego provocar una rápida bajada cuando sales. Esto se debe a que los vasos sanguíneos dilatados envían su calor adicional irradiado al aire, lo que lleva a una fuerte disminución del termostato interno. En consecuencia, puede que te duermas más rápido y pases más tiempo en la etapa del sueño MOR.

Radiografía de tu baño nocturno

Báñate una o dos horas antes de acostarte (para algunas personas, si lo toman justo antes de apagar la luz, el baño puede tener el efecto contrario) y relájate durante 20 o 30 minutos. Repite el proceso según sea necesario.

Suplementos adicionales opcionales:

- **Sales de Epsom.** El magnesio que contienen ayuda a mantener tus niveles de GABA, un neurotransmisor que promueve el sueño.
- **Aceites esenciales.** Pueden aliviar la ansiedad y el estrés, promover el sueño y, en general, oler bien. Echa un vistazo a las variedades más

relajantes [\[Ver\]](#).

- **Luz tenue y cálida:** Bajar la intensidad de la luz ayuda a evitar que se interrumpa la producción de melatonina. Por eso un baño a la luz de las velas es muy zen. [Da click aquí para ver nuestras recomendaciones.](#)

BÁJALE A LOS RONQUIDOS



Lo ideal es que tu respiración nocturna sea silenciosa, tranquila y sin esfuerzo, lo que ayuda a que consigas un sueño profundo y reparador. Roncar —y la apnea del sueño, de la que hablaremos más adelante— no es normal ni saludable. Aunque 40 por ciento de la población adulta ronca, si no se controla, esto puede interrumpir tus noches y hacer que pierdas los beneficios esenciales del sueño MOR. Sin mencionar el hecho de que es un gran contaminante de sonido en tu santuario de sueño y puede hacer que tu pareja también pierda una noche de descanso reparador.

Roncar es el resultado de la obstrucción del aire al respirar por la noche. Así que el remedio es esencialmente eliminar la obstrucción, lo que, afortunadamente, para la mayoría de la gente, puede hacerse con cambios de hábitos relativamente fáciles, cambios de postura al dormir, o adoptando productos o tecnología que solucionan los ronquidos. No todos los roncadores son iguales, así que encontrar la respuesta para ti podría tomar un poco de ensayo y error, o de combinar varias cosas.

Si no estás seguro de si roncas

La mayoría de las aplicaciones y dispositivos de rastreo de sueño te harán saber si roncas por sus sensores de audio. También puedes descargar la aplicación SnoreLab, que escucha de forma específica los sonidos de los ronquidos y puede grabar clips, en caso de que todavía no estés convencido.

Tu menú para dejar de roncar

- **Cambia tu dieta.** Seguir las recomendaciones para mejorar tu salud intestinal en Comer para dormir [\[Ver\]](#) y El Reseteo [\[Ver\]](#) te puede ayudar a perder peso y a bajar la inflamación, así como a reducir la producción de flema, todo lo cual puede conducir a erradicar los ronquidos.
- **Deja ese trago.** El alcohol causa una relajación en todo el cuerpo, incluyendo los músculos de la garganta, lo que puede exacerbar los ronquidos. Intenta no beber durante al menos cinco horas antes de ir a la cama.
- **También deja esas píldoras.** Los somníferos y los sedantes tienen el mismo efecto sobre los ronquidos que el alcohol.
- **Deja de fumar.** Irrita las membranas de la nariz y la garganta, lo que cierra las vías respiratorias y empeora los ronquidos.
- **Haz ejercicio con la boca.** Dado que el ronquido puede ser causado por la debilidad muscular en la boca y la garganta, las aplicaciones SnoreFree y SnoreGym ofrecen ejercicios para los labios, la lengua y la garganta para tratar el desequilibrio subyacente y optimizar el flujo de aire por la noche.
- **Elévate.** Algunas personas obtienen alivio levantando sutilmente la cabeza para abrir las vías respiratorias, ya sea añadiendo una almohada o una base ajustable que pueda crear una inclinación leve —pero efectiva— en el colchón. Éstas son alternativas buenas y rentables a la costosa inversión en una cama con sistema de elevación.
- **Una sacudida.** Nuevos aparatos como el Smart Nora, ZEEQ Smart Pillow y SmartSleep Snoring Relief Band de Philips detectan los ronquidos y crean un movimiento suave para indicarte que cambies de posición o utilizan una pequeña bomba para cambiar la forma de la almohada y hacer esa rotación por ti.
- **A la antigüita.** Las tiras nasales a veces son suficientes para resolver el problema de ronquidos porque abren las vías nasales y fomentan más flujo de aire. Existen las versiones adhesivas clásicas y económicas,

que se pueden encontrar en la mayoría de las farmacias, y las variedades ligeramente más caras, que caben dentro de la nariz, como las rejillas nasales de Venyn.

Una nota importante sobre la apnea del sueño

Los ronquidos pueden ser un indicio de que tienes apnea del sueño, un grave trastorno en el que la respiración se detiene repentinamente por la noche. Aunque hay tres tipos de apnea del sueño, el más común es la apnea obstructiva del sueño (AOS), que es el resultado de una oclusión de las vías respiratorias debido a la lengua y al tejido suave en la parte posterior de la garganta y a problemas para respirar por la nariz. Se estima que más de 75 por ciento de los casos graves de AOS no se diagnostican ni tratan, lo que pone a las personas en un alto riesgo de infarto, diabetes, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca congestiva, impotencia, enfermedad de reflujo, insomnio y enfermedades respiratorias, incluido el covid-19.

Si sospechas que sufres de AOS, te recomendamos encarecidamente que consultes a un médico para tu evaluación y tratamiento, el cual puede ir desde simples cambios en el estilo de vida (perder peso, evitar el alcohol, dejar de fumar), hasta el uso de la terapia CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias), pasando por la cirugía, hasta el «equipo» facial de última generación* que recomiendan en la especialidad de Ortodoncia Epigenética.

MÁS VITAMINA O

La cama no sólo sirve para dormir. El sexo y el autoerotismo también tienen garantizado su lugar bajo las sábanas. No sólo tiene sentido desde una perspectiva logística. Hay una amplia investigación que indica que el

orgasmo es beneficioso para el sueño en varios niveles, principalmente como resultado de que tu cerebro, sistema nervioso, glándulas suprarrenales e hipófisis liberan un coctel de hormonas de la felicidad después de un gran O:

La oxitocina, también conocida como la «hormona del amor», se libera cuando interactuamos físicamente con otros: abrazar, tocar, tener sexo. Sus niveles se incrementan a través del orgasmo, lo que tiene un efecto calmante en el cortisol y allana el camino para que la melatonina haga lo suyo y produzca un sueño profundo.

La serotonina es crítica para producir melatonina y mantener los ciclos normales de sueño y vigilia. También es responsable de aumentar el sueño profundo no MOR.

La noradrenalina es una hormona y un neurotransmisor que usan algunas partes del sistema nervioso para equilibrar la respuesta general al estrés en el cuerpo y regular el ciclo de sueño. También está involucrada en la síntesis de la melatonina y se libera notablemente durante el sueño MOR. El ciclo entre el sueño MOR y el no MOR es parte crucial del proceso nocturno del cuerpo, que se debe en gran parte a la relación yin-yang entre la serotonina y la noradrenalina.

La prolactina está relacionada con el placer sexual, pero los niveles de esta hormona también son naturalmente más altos cuando dormimos, lo que sugiere que una dosis extra antes de ir a dormir es buena para el cuerpo. Pero hay una advertencia: la cantidad de prolactina que produces está intrínsecamente ligada a la calidad de tu orgasmo y a la satisfacción sexual. Los hombres producen cuatro veces más prolactina cuando tienen un orgasmo a través del coito que a través de la masturbación, y las mujeres también ven un aumento de los niveles cuando se satisfacen mejor sus necesidades. Dicho esto, los beneficios de la prolactina, es decir, una mejor calidad del sueño, un sistema inmunológico más fuerte y una vida mejor, son favorables tanto si los cosechas en pareja como en solitario.

La vasopresina llega directamente al cerebro después del sexo, y, junto con la oxitocina, contribuye a la sensación general de *aaaaah*. Como la oxitocina, es una hormona que juega un papel en la vinculación, la motivación sexual y la mitigación de la respuesta al estrés. También disminuye los niveles de cortisol para ayudar a preparar el camino para el sueño y aumentar su calidad.

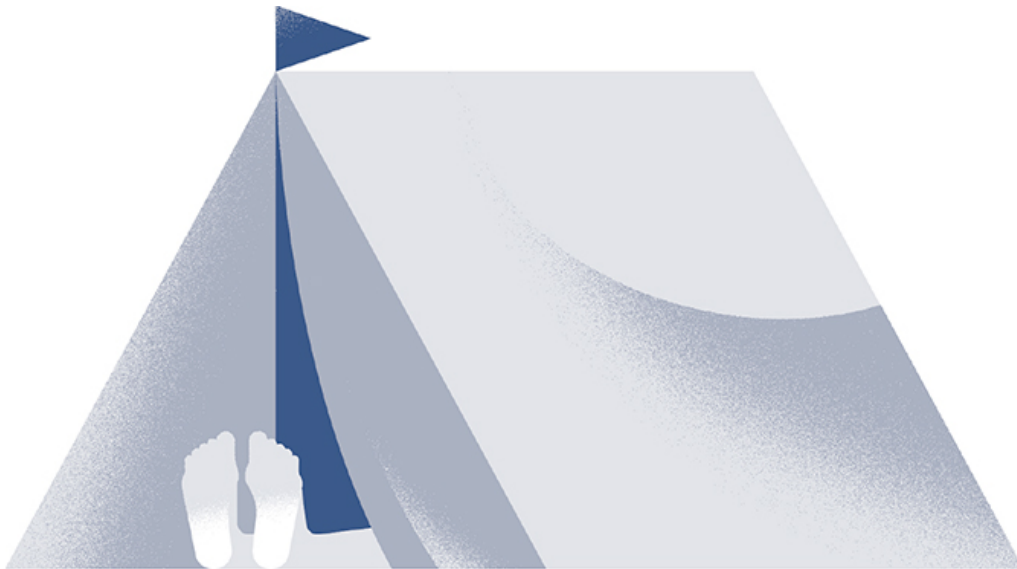
Mejor sexo para dormir mejor

Tener un orgasmo puede ser un sedante completo para la mayoría de las personas, por lo que te animamos a «tomar tu suplemento para el sueño» antes de dormir. Pero así como no se pueden tomar atajos —como una píldora para dormir bien—, obtener los mejores beneficios posibles del sexo con una pareja requiere cierto esfuerzo. Considéralo como el trabajo más divertido en casa que puedas tener.

- **Comunícate.** La intimidad no es sólo física; es emocional. Para muchas personas, la satisfacción sexual sólo es posible cuando se sienten emocionalmente conectadas con sus parejas. Asegúrense de que ambos se sientan escuchados, apoyados y seguros en su relación y en su espacio sexual.
- **Muévete más.** La práctica regular de movimientos [\[Ver\]](#) no sólo aumenta la circulación y los niveles de energía —ingredientes clave para un mejor sexo—, sino que también despierta la sensibilidad en el cuerpo, lo que conduce a un mayor deseo sexual.
- **Entra en ritmo.** ¡Es el nombre del juego! Tener sexo por la noche es fisiológicamente beneficioso y es también una actividad para la que estamos culturalmente programados. Pero desde una perspectiva biológica, las 11 de la noche es más o menos el peor momento para tener sexo. Es probable que a esa hora estemos hormonalmente menos excitados, pues la mayoría de nosotros estamos exhaustos después de un

largo día de trabajo. Al afinar tu ritual previo a ir a la cama, considera poner el sexo entre las primeras actividades en tu cronograma.

- **Duerme mejor.** Sí, lo sabemos, ése es el punto. Pero la privación del sueño es el asesino número uno del ánimo porque cuando estás sin energía, el cuerpo no se interesa en lo que considera actividades no esenciales. Además, como viste en «El cuerpo fuera de ritmo» [\[Ver\]](#), no dormir bien entorpece la producción de hormonas estimulantes de la libido. Así que si no te sientes juguetón desde el principio, no te presiones ni a ti ni a tu pareja para tener sexo sólo por tenerlo. Sigue algunos de los grandes protocolos para un mejor sueño (come al ritmo, sincronízate con el sol, sigue un horario de sueño consistente), y después de un par de semanas verás que tu deseo y potencial orgásmico empiezan a encenderse.



VUELVE A LO NATURAL

No es un accidente que nuestro cuerpo esté gobernado por el ritmo. Hay elementos cíclicos en todo en la naturaleza: el sol sale y se pone, las mareas van y vienen, las estaciones cambian, las criaturas viven y mueren. Como

enseña la medicina china, nuestro microcosmos (nuestro cuerpo interno) es un reflejo directo del macrocosmos (nuestro entorno externo). Nuestra biología está directamente influenciada por nuestro entorno; sigue el ritmo que escucha. Pero cuando nos distanciamos de la Madre Naturaleza, también nos alejamos de nuestro Ritmo Madre. Aunque parezca que estamos en constante contacto con nuestro entorno (podemos ver el cielo, sentir la brisa, saber qué estación es), nuestro estilo de vida moderno nos tiene muy alejados. Podemos despertar y dormir independientemente del sol, no tenemos necesidad de salir a buscar comida y pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en edificios que nos aíslan de todo lo que sucede afuera. Aunque esto ha sido una gran mejora en muchos sentidos, es la causa subyacente de por qué tantos de nosotros hemos perdido el ritmo.

Si quieres encontrar ese ritmo, entonces el lugar definitivo para ir a buscarlo es donde todo comenzó en primer lugar. Cuanto más nos acercamos a la naturaleza, más sincronizados estamos, más mejora nuestra salud y más mejora nuestro sueño. Aparte de salir a la luz natural del sol durante el día («En sincronía con el sol», [\[Ver\]](#)), hay algunas maneras significativas de volver a las raíces del Reloj Maestro:

- **Cambia con las estaciones.** La modernidad en esencia no tiene estaciones. Las demandas de nuestra vida controlada por el clima artificial no tienen en cuenta los cambios de temperatura, energías y ritmos que se desarrollan cada tantos meses. Pero en la medicina tradicional china y otras prácticas de curación ancestrales, sintonizar con las estaciones es la base para volver al equilibrio. Porque a medida que nuestros entornos cambian, también lo hacen las necesidades de nuestro cuerpo. Piensa en el calor de la primavera, en lo energizado que te hace sentir, en tu deseo de comer productos frescos y succulentos; en contraste con el invierno, cuando tu cuerpo casi te suplica que uses suéteres más calientes, tomes siestas al mediodía y consumas comidas calientes y abundantes. Ése es el peso de las estaciones, que a veces honramos en pequeñas formas, pero en general tendemos a ignorarlo.

Cuando entiendes las características de las estaciones, entiendes mejor cómo seguir su ritmo. Te recomendamos afinar tus hábitos según éstas: cómo comes, cómo te mueves y, por supuesto, cómo duermes. Piensa en adoptar el espíritu dinámico de la primavera y el verano: elige actividades más vigorosas durante el día y aprovecha la mayor capacidad de tu cuerpo para digerir alimentos crudos —especialmente productos de temporada—. Con los días más largos y llenos de sol, es natural que permanezcas despierto un poco más tarde para aprovechar (y te damos permiso para hacerlo). En el otoño y el invierno, vuélvete hacia dentro: piensa en cómo puedes restaurar tu cuerpo y tu mente con movimientos y reflexiones suaves; aliméntate y fortifícate con comidas cocinadas lentamente a base de alimentos como las hortalizas, que extraen sus nutrientes de las profundidades del suelo. También te animamos a que aproveches los días más cortos y oscuros para dormir más.

Una herramienta útil para suavizar la transición entre las estaciones es hacer El Reseteo con el cambio de estaciones, especialmente entre invierno y primavera, y de nuevo entre verano y otoño.

- **Siente cómo se mueve la Tierra.** Aparte de los beneficios del aire fresco y la luz natural, la Tierra también proporciona su propia dosis diaria de medicina que apoya al sueño. Cuando haces contacto físico con la superficie del planeta, estás, en efecto, reconectando tu sistema eléctrico interno a la red de la Tierra. Hay una corriente actual que señala que cuando te quitas los zapatos y te paras en el suelo —o te acuestas sobre la hierba o caminas por la playa—, estás aprovechando la carga eléctrica negativa natural de la Tierra. Gracias a las recientes investigaciones, ahora sabemos que esto tiene una serie de beneficios, entre ellos, se favorece la actividad antiinflamatoria mediante la neutralización de los radicales libres con carga positiva, mejoran los niveles de energía, se reduce el estrés y la ansiedad, se reducen también los dolores de cabeza —tanto los relacionados con las hormonas como los tensionales—, aumenta la resistencia, se acortan los tiempos de curación y recuperación y disminuyen los efectos del desfase horario.⁴²

Pero lo más notable para nuestros propósitos es que también se regulan tus biorritmos, principalmente al ajustar la producción de cortisol a patrones adecuados.⁴³ Así que al restaurar el equilibrio de la «tarjeta madre» bioeléctrica de tu cuerpo, también estás restableciendo tu ciclo de sueño-vigilia.

El método más sencillo para conectarte con la Tierra, o «*earthing*» como se lo llama comúnmente, es que te pares o camines descalzo directamente sobre la tierra, suelo, pasto o arena —o concreto, en menor medida—. Intenta hacerlo unas cuantas veces a la semana, o siempre que puedas, y durante un mínimo de 30 minutos, ya que al menos se necesita media hora para conseguir beneficios significativos para la salud. Para obtener un beneficio extra, considera probar Sincronía: meditación con la naturaleza [Ver]. Si no, también podrías invertir en *gadgets*, como alfombras o tapetes para *earthing*, que tienen un efecto bioeléctrico similar al de la Tierra y puede afectar de manera positiva la estabilidad eléctrica interna y los ritmos naturales de tu cuerpo.

- **Acampa.** Las investigaciones han encontrado que tan sólo pasar un par de días completamente al aire libre puede cambiar sustancialmente tu reloj interno para sincronizarlo con un ciclo de sueño-vigilia óptimo.⁴⁴ En primer lugar, está la constante exposición a la luz natural y a la verdadera y total oscuridad. Luego está la disminución de las temperaturas nocturnas, que induce un aumento de la melatonina y el modo de reparación nocturno. Y, quizá lo más importante, hay menos acceso y necesidad de los servicios de telefonía celular y, por extensión, no hay luz azul artificial o charla mental sobreestimulada. El aire libre es básicamente la mejor habitación para dormir. Si estás luchando con problemas de sueño importantes y crónicos, considera desempolvar tu equipo para acampar —o tomar prestado el de un amigo— y salir de la ciudad el fin de semana.

SIESTA O NO SIESTA, ÉSA ES LA CUESTIÓN

En el mundo del sueño, el tema de la siesta suele ser motivo de polarización. Por un lado, las siestas son una gran manera de recuperar el sueño cuando no has dormido lo suficiente. Algunos expertos creen que no importa a qué hora durmamos, siempre y cuando tengamos suficientes horas a ojos cerrados, ya que, según ellos, nunca debemos dormir por largos periodos. De hecho, muchas culturas de clima cálido practican la siesta, de 60 a 90 minutos, entre las 2 y las 4 p. m.

Por otro lado, la siesta puede ser un notable ladrón del sueño y volver más difícil dormir por la noche. Nos gusta pensar que las siestas son sólo otro instrumento de tu caja de herramientas de reajuste del ritmo. Pueden ser beneficiosas, pero tienes que ser inteligente sobre cómo tomarlas.

Por un minuto volvamos al cerebro. En él encontramos adenosina, un químico que el cerebro produce simplemente porque está despierto. Cuanto más tiempo estés despierto, más adenosina se acumula. Y toda esa adenosina, en algún punto, hace que tú y tu cerebro se adormezcan a la hora apropiada de la noche. Esto se llama «presión del sueño».

* Una especie de banda elástica que se coloca en la cabeza (N. de la T.)



Como cualquiera que se haya acurrucado alguna vez en el sofá en una tarde de lluvia podría decirte, la siesta alivia la presión del sueño. Sin embargo, al hacerlo prematuramente a mitad del día en lugar de durante la noche, puede interferir potencialmente con tu ciclo de sueño-vigilia natural. Si eres de los que batallan para conciliar el sueño por la noche, puede que la siesta no sea para ti.

Pero para otros, una siesta puede ser un poderoso suplemento para el sueño. Las investigaciones han demostrado que una siesta bien medida y bien hecha puede aumentar el estado de alerta, el humor y la productividad. Un estudio particularmente fascinante observó los efectos que una siesta corta tenía en la sesión de entrenamiento vespertina de atletas que sufrían algún grado de pérdida de sueño. Después de una rápida siesta de 30 minutos, tanto su rendimiento como su agudeza mental mejoraron en comparación con los de los compañeros de equipo que no pudieron descansar.⁴⁵

Un sueño rapidito en tres pasos

1. **Elige el momento adecuado.** La temperatura de tu cuerpo baja naturalmente entre las 2 y las 4 p. m., lo que causa un pequeño aumento de la melatonina y una sutil disminución de tu energía. (Sí, el «sueñito» después de la comida es real.) Intenta dormir una siesta durante este intervalo o un poco más temprano; cualquier cosa que ocurra más tarde probablemente estropeará la hora de dormir.
2. **Hazla breve.** Las siestas más poderosas son breves. Incluso de 10 a 20 minutos pueden aumentar tu estado de alerta y tu función mental sin dejarte somnoliento. Termina tus siestas a los 30 minutos.
3. **Repítelo.** Hay evidencia de que las siestas constantes cosechan más beneficios que las esporádicas, así que considera hacer de la siesta regular un hábito.

La excepción de la siesta larga

Las siestas de más de 30 minutos son necesarias en situaciones en las que el sueño nocturno se ve regularmente perturbado, como en el caso de los padres de un recién nacido. En estos casos, dar al cuerpo el descanso que necesita en cualquier momento del día y durante cualquier periodo es más beneficioso que no hacerlo.

Prueba un *nappuccino**

Aunque no podemos atribuirnos el mérito del ingenioso nombre, te pasamos esta sugerencia que ronda en los ámbitos del sueño y que está respaldada por pruebas anecdóticas. El *nappuccino* requiere que bebas una taza de café de 8 onzas antes de tomar una siesta. De esta manera, gracias a la cafeína no sólo evitas la somnolencia que provoca la acumulación de adenosina, sino que también despiertas justo cuando la cafeína está haciendo efecto, 20 o 25 minutos más tarde. En teoría obtienes como beneficio una doble descarga de energía.

* La palabra *nappuccino* surge del juego de palabras entre *capuccino* y *nap*, siesta en inglés. (N. de la T.)

MOVERSE PARA DORMIR

Estamos diseñados para movernos: no sólo del coche al escritorio, a la casa y al sofá. El movimiento regular durante todo el día es parte de nuestro código genético, y por eso nuestro bienestar depende de ello. Mover tu cuerpo mejora todo: tu metabolismo, tu microbioma, tu inmunidad, tu respuesta al estrés, tu estado de ánimo y, sobre todo, tus ritmos corporales y tu sueño. Por eso, incorporar una práctica de movimiento intencional (o ejercicio, o entrenamiento, o como quieras llamarlo), en general hacer que tu cuerpo se mueva durante todo el día, es una de nuestras mejores recomendaciones para dormir.

En pocas palabras, las personas que hacen ejercicio regularmente y permanecen sentadas menos de ocho horas al día duermen mejor que las que no lo hacen. La evidencia científica indica que el ejercicio puede ser una terapia natural efectiva para el insomnio y puede disminuir la gravedad de los trastornos de respiración como la apnea del sueño. Asimismo, el ejercicio aumenta el tiempo del sueño total y el sueño de ondas lentas (o profundo). He aquí el motivo:

- **El ejercicio aumenta la cantidad de adenosina en el cuerpo**, la sustancia química que induce a la somnolencia y que crea la «presión del sueño», o el impulso biológico natural de dormir. Esto ayuda a regular el ritmo circadiano.
- **El ejercicio eleva temporalmente la temperatura corporal central**, lo que después provoca una reacción igual y opuesta: la disminución de

la temperatura corporal por la noche. Esto ayuda a fomentar ciclos de sueño más profundos.

- **El ejercicio desencadena la liberación de cortisol**, que, cuando se sincroniza correctamente durante el día, fomenta la subida y bajada natural de las hormonas que el cuerpo necesita para dormir por la noche.

¿Qué ejercicio es mejor para dormir?

Respuesta corta: lo que sea que hagas de forma regular. Respuesta más larga: se ha descubierto que tanto el ejercicio aeróbico —correr, ciclismo y entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)—, como el entrenamiento de resistencia —levantamiento de pesas, ejercicios con bandas de resistencia, yoga, pilates— ofrecen beneficios que promueven el sueño, siempre y cuando se hagan de manera constante.

¿Qué tan intenso tiene que ser el ejercicio para que yo vea los beneficios?

No mucho. Incluso actividades suaves como caminar pueden ayudar. Los investigadores encontraron que los hombres de mediana edad que adoptaron el hábito de caminar lograron aumentar la calidad del sueño reportado durante un estudio de un mes.⁴⁶ Más importante que la intensidad es cuánta actividad haces cada día. Ese mismo estudio concluyó que cuantos más minutos pasaban los participantes moviéndose, mejor calificaban su sueño en general.

¿Cuánto ejercicio necesito para dormir mejor?

No hay un número exacto específico para el sueño, pero si te mueves más por tu salud, obtendrás los resultados que deseas. Tu cantidad ideal variará dependiendo de factores como tu edad y condición física, pero un buen y simple comienzo es procurar unos 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado, cinco días a la semana. Como regla general, simplemente muévete más, todo el día, todos los días. Cuanto menos sedentario seas, mejor dormirás por la noche.



EJERCÍTATE AL RITMO



Por muy vastos y numerosos que sean los beneficios del ejercicio intencional —que diferenciamos del movimiento funcional diario—, conseguir que su poder te ayude a dormir mejor depende de si lo pones en práctica con este fin. Recuerda: lo que hagas durante el día y la noche establece el escenario para el descanso nocturno, debido a la reacción en cadena de 24 horas de eventos que ocurren en tu cuerpo desde que se despierta por la mañana. Tus hábitos a lo largo del día refuerzan este ritmo y lo mantienen constante, o lo desvían de su curso.

Para el ejercicio es igual. Es importante que la *hora* del día en que te ejercitas y el *tipo* de movimiento que haces refuercen el ritmo innato de tu cuerpo, no que se opongan a él. Para Neil, ésta era una gran pieza del rompecabezas. No tenía una rutina de entrenamiento disciplinada (primer

problema), y cuando llegaba a ir al gimnasio para una vigorosa sesión de entrenamiento de alta intensidad, ya eran más de las 6 p. m. (segundo problema). El trabajo con Frank le dio el empujón que necesitaba para moverse diariamente, aunque fuera sólo un paseo durante un descanso entre reuniones, mientras cambiaba sus entrenamientos más intensos a un horario más temprano en el día.

Está bien estresarse un poco: hormesis

Algunos nuevos hábitos de sueño *deben* hacerte sentir incómodo, especialmente el ejercicio y, como hablaremos en el próximo capítulo, el ayuno intermitente. Esta forma controlada de empujar tu cuerpo más allá de su zona de confort hace que quiera recuperarse y repararse. Es un fenómeno biológico llamado «hormesis», donde la exposición de bajo nivel a las toxinas y otros estresantes crea una respuesta fisiológica beneficiosa. Piensa en las plantas: cuando se estresan, ya sea por su entorno, una enfermedad, un depredador o la falta de nutrientes, crean aún más antioxidantes para fortalecerse. Nuestro cuerpo no es diferente. Al adoptar hábitos que desencadenan la hormesis, como el movimiento vigoroso, la exposición a temperaturas intensas y el ayuno intermitente, estás animando a tu cuerpo a aprovechar al máximo la noche para desintoxicarse, renovarse y repararse. Esto a su vez te hace más fuerte y resistente, lo que tiene efectos secundarios positivos en todos tus sistemas, que conducen a una mejor salud y a un mejor sueño.

Cuándo subir la intensidad



Para saber cómo utilizar el ejercicio de intensidad moderada-alta como herramienta para fomentar el sueño, es útil concebirlo como un factor estresante. Cuando haces ejercicio vigoroso, en realidad estás infligiendo un daño menor a tu cuerpo. Estás creando microdesgarros en tus fibras musculares, lo cual eleva las hormonas del estrés, los biomarcadores inflamatorios e incluso el azúcar en la sangre. Este estrés temporal y beneficioso, también conocido como hormesis, hace que tu cuerpo se repare

mientras duermes. (Otra razón por la que es importante descansar bien por la noche es que te ayuda a cosechar las recompensas de tu entrenamiento.) Pero si desencadenas esta respuesta de estrés justo antes de irte a la cama — cuando deberían bajar tus niveles de cortisol—, entonces interfiere con tu sueño. El ejercicio de moderada-alta intensidad también libera una buena dosis de dopamina y endorfinas, que te hacen sentir alerta. Por último, este tipo de ejercicio eleva la temperatura corporal, que puede tardar de cuatro a seis horas en volver a bajar. Si tu cuerpo trata de bajar la temperatura y prepararse para el sueño, entonces ese pico temporal va a obstaculizar el proceso.

Receta para ejercicio de intensidad moderada-alta

Muévete por la mañana. Contrario a lo que la mayoría de la gente asume — que si te cansas en la caminadora por la noche dormirás mejor—, hacer ejercicio por la mañana es ideal si quieres dormir mejor por la noche. Un estudio reciente demostró que las personas que hacían ejercicio a las 7 a. m. dormían más tiempo y tenían un 75 por ciento más de tiempo en la etapa de sueño profundo reparador que las que hacían ejercicio a la hora del almuerzo o por la noche.⁴⁷ Obtener un pico de cortisol por la mañana no sólo ayuda a elevar tu energía y productividad —más eficazmente que esa taza de café—, sino que también estabiliza el ciclo: el cortisol disminuye constantemente a lo largo del día y alcanza sus niveles más bajos cuando es hora de dormir.

O ponle un horario al cardio. Dependiendo de tu cronotipo ([Ver](#)), puede que sientas una segunda oleada de energía por la tarde que puedes aprovechar para hacer ejercicio. Esto también puede ser estratégico para el sueño, especialmente porque el aumento inicial de la temperatura central disminuirá justo cuando estés descansando para la noche. El enfriamiento de la temperatura después del entrenamiento tiende a bajar ligeramente por debajo del termostato normal, que es la condición perfecta para dormir.

Si prefieres hacer ejercicio por la tarde, o es tu única opción dado tu horario, procura terminar de cuatro a seis horas antes de irte a dormir. Esto

le dará a tu cuerpo suficiente tiempo para enfriarse, a tu sistema nervioso parasimpático la oportunidad de recalibrarse después de la afluencia de cortisol, y a tu cerebro la oportunidad de relajarse tras haber elevado los niveles de endorfina y dopamina.

Si la noche es el único momento en que puedes hacer ejercicio, considera la posibilidad de elegir actividades más suaves y de bajo impacto como el yoga, el taichí, pilates o una caminata. Estas actividades no calentarán tu cuerpo ni tu cerebro y son beneficiosas para iniciar el sueño (te hablaremos más de ellas aquí [\[Ver\]](#)).

También vale la pena señalar que el sueño de algunas personas no se ve afectado por la hora del día en que hacen ejercicio. Hacer ejercicio por la noche puede ser beneficioso para la rapidez con la que algunas personas se duermen. Eso es perfectamente normal. Nuestros consejos son recomendaciones conservadoras basadas en la resolución de un problema general de sueño. Una vez que hayas reajustado tu ritmo, puede que descubras que la hora a la que haces ejercicio no hace ninguna diferencia.

Cuándo reducir la velocidad



El ejercicio restaurativo, o movimiento de baja intensidad que es profundamente relajante para el cuerpo, es una herramienta sutil pero poderosa. Frank regularmente anima a sus clientes a adoptar este tipo de prácticas sin importar el motivo de su consulta, por los muchos efectos beneficiosos que tienen para el cuerpo y la salud. Por sugerencia de Frank, Neil comenzó a incorporar el yoga Iyengar en su rutina, lo que no sólo lo ayudó a relajarse, sino que también redujo los dolores y molestias tanto durante como después del ejercicio.

Pero contrariamente a lo que se podría suponer sobre los ejercicios lentos y suaves, como el yoga restaurativo, el taichí, los estiramientos y un paseo tranquilo no están pensados sólo para el ritual previo a la cama —

aunque funcionan mejor en este momento—. Además de servir como un apoyo para un entrenamiento más intenso —como un yin armonizador del yang de alta intensidad que te prepara para una recuperación más rápida, menos lesiones y músculos doloridos—, el movimiento restaurativo tiene la capacidad de calmar un sistema nervioso simpático agotado y mejorar la respuesta al estrés.

Como regla general, el movimiento restaurativo relaja y no eleva demasiado la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos incluyen:

- Caminata
- Taichí
- Qigong
- Yoga (restaurativo o yin, no el vigoroso y de alta exigencia)
- Estiramientos con rodillos de espuma [\[Ver\]](#)

Tu cerebro constantemente está informado sobre cómo se siente tu cuerpo, gracias a su red de neuronas sensoriales. El cerebro sigue al cuerpo, así que si los músculos están tensos y la respiración es entrecortada y poco profunda, el cerebro entra en modo de estrés y bombea cortisol para mantenerte en alerta. En el transcurso del día, naturalmente acumulamos tensión para hacer nuestro trabajo, y si no la liberamos del modo adecuado, nos vamos a la cama, literalmente, con la cabeza llena de estrés.

Al liberar esa tensión, relajando los músculos y profundizando la respiración con la práctica de movimientos restaurativos, no sólo creas un cuerpo más relajado, sino también una mente más relajada, así como una neuroquímica perfectamente calibrada que fomenta un mejor sueño.

La belleza del ejercicio restaurativo es que no tienes que esperar hasta la noche para cosechar sus beneficios para el sueño. Estos movimientos tienen un efecto acumulativo porque ayudan a mantener continuamente tu sistema nervioso simpático bajo control y tus niveles de cortisol exactamente donde deben estar. Los ejercicios restaurativos, incluyendo estiramientos y posturas de yoga, proporcionan diferentes beneficios en distintos momentos:

A primera hora de la mañana. El movimiento restaurativo energiza suavemente el cuerpo y aumenta la agudeza mental, especialmente si te sientes un poco confuso tras una noche de sueño no tan bueno. Hacer unos pocos minutos de ejercicio reparador te ayudará a volver al buen camino, en lugar de descarrilar el ritmo de tu día como lo harían la cafeína o los bocadillos azucarados.

Por la tarde. Alrededor de las 3 p. m., cuando te da el bajón después de comer, el movimiento restaurativo puede proporcionarte los mismos beneficios que esa taza de café que normalmente tomas, y sin poner un freno a tu sueño más tarde esa noche.

Por la noche. Como parte de tu rutina antes de irte a la cama, estos movimientos suaves te tranquilizan, estabilizan la respiración y reducen la tensión muscular sin acelerar el corazón. Crean las condiciones perfectas para que tú y tu cuerpo puedan dormir.

Píldoras de relajación instantánea

Durante años, han sido parte de las «recetas» de Frank para sus pacientes, y son particularmente útiles por la noche justo antes de acostarse. Pasar poco tiempo bajo sus efectos es la mejor manera de dormir, sin mencionar que son una gran forma de evitar los despertares nocturnos causados por dolor o calambres.

Doblarse hacia adelante con una silla

Esta versión modificada de janu sirsasana asegura que puedas apoyar tu frente —y el tercer ojo— en una superficie suave, con lo que sentirás completamente los beneficios relajantes del estiramiento. Siéntate en el suelo o en un tapete con las piernas estiradas delante de tu cuerpo. Coloca una silla delante de ti para que puedas apoyar cómodamente tu cabeza en su asiento. Puedes acolcharla un poco con una toalla doblada o una manta. Dobra la pierna derecha hacia el pecho y luego abre la cadera derecha para

que el pie derecho se conecte con la parte interior de la pierna izquierda cerca de la ingle. Extiende la mano hacia la pierna izquierda para estirla, apoyando la cabeza en la silla y los brazos en la espinilla o tobillo izquierdo. No deberías sentir demasiada tensión en tu pierna. Mantente en esta posición hasta un total de 30 segundos. Luego, levanta lentamente los brazos y repite en el lado derecho.

Supta baddha konasana modificada

También conocida como «postura de la diosa». Esta postura sólo tarda unos cinco minutos en generar un fuerte efecto beneficioso que calma la respiración y suaviza el centro emocional del pecho. También es útil después de las comidas para calmar la digestión, si eso es un problema para ti.

Antes de que te pongas cómodo, toma un cojín de yoga, un cojín de sofá (uno del respaldo, en forma rectangular) o dos toallas bien dobladas. También puedes usar una manta de yoga doblada en tres u otra toalla doblada igual. Es posible que necesites otras toallas o mantas para usarlas como soporte adicional, especialmente si tienes las caderas tensas.

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas. Coloca el borde delgado del cojín contra tu sacro (o trasero). Recuéstate hacia atrás y coloca la manta o toalla de yoga debajo de tu cabeza para apoyarte. La cabeza debe estar más alta que el corazón; y la barbilla, paralela al suelo, sin apuntar al techo, pero tampoco contra el pecho. Si tus rodillas están por encima del suelo, no dudes en colocar las mantas o toallas adicionales debajo de ellas para que tus piernas puedan relajarse completamente. Sabrás cuando hayas dado en el blanco en tus apoyos porque todo tu cuerpo se sentirá felizmente «sostenido» y relajado. (Tan sólo al describir esto nos da sueño.)

Descansa en esta postura durante unos 10 a 15 minutos, observando cómo tu respiración se mueve dentro y fuera del cuerpo. No fuerces tu respiración; sólo nota cómo fluye.

Piernas levantadas contra la pared

Esta postura, que se puede hacer en cualquier lugar, regula la presión arterial, refresca los órganos abdominales y fomenta la circulación. Para algunas personas, incluso puede ofrecer alivio de las varices.

Primero, busca una manta o una toalla que puedas usar para sostener tu trasero o cabeza. Elige una pared que tenga un trozo de suelo libre delante de ella. Siéntate a un lado de la pared con las rodillas dobladas de modo que tu cadera izquierda quede presionada contra la pared. Deslízate lentamente sobre tu espalda de manera que tu trasero quede justo contra la pared con ambos pies arriba. Extiende tus pies rectos de manera que tu cuerpo forme una L, manteniendo tu trasero tan cerca de la pared como te lo permitan tus tendones. Tal vez quieras acolchar debajo de tu trasero o debajo de tu cabeza. Asegúrate de que tu barbilla permanezca paralela al suelo, sin inclinarse hacia el techo ni presionarse contra el pecho.

Extiende los brazos a los lados y dobla los codos a 90 grados, como adquiriendo una forma de cactus. Relaja la cabeza, la cara, el cuello, los hombros y el vientre. Respira y quédate así durante 10 o 15 minutos. Como una variación, puedes abrir las piernas en V en la pared. Para salir de la postura, lleva las rodillas al pecho y gira hacia un lado.

Nota: Es normal sentir un ligero hormigueo en las piernas. Pero si se vuelve doloroso, baja las piernas y toma una posición de piernas cruzadas sin dejar de apoyarlas en la pared.

Savasana

También conocida como «postura del cadáver». Esta postura de cierre para tu práctica ayuda a sellar todo ese trabajo relajante que acabas de hacer. Acuéstate de espaldas en el suelo o en la cama, cómodamente. Mantén los ojos cerrados y separa los pies a un metro de distancia. Mantén los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba. Con los ojos cerrados, instruye silenciosamente a tu cuerpo para que se relaje.

Lentamente lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo, desde tu pie izquierdo a tu pierna izquierda y luego muévete hacia el pie y pierna derechos, seguido de las caderas, el abdomen, el pecho, las manos, los

brazos y cada parte de tu cabeza. Concéntrate en imaginar y relajar todos tus órganos: tu cerebro, pulmones, corazón, estómago, riñones, colon, vejiga.

Lleva tu atención a los cinco sentidos (vista, sonido, olfato, tacto, gusto), que automáticamente comenzarán a rendirse.

Finalmente, comienza a observar tu propia mente sin apegarte a ningún pensamiento en particular, sino más bien permitiendo que los pensamientos surjan y se fundan.



RESPIRA AL RITMO

Si pudiera haber otro título para este libro, podría ser fácilmente *Tenso y cansado: la historia de tu vida*. Eso describe a todos los que entran en el consultorio de Frank —Neil incluido—, y es un estado mental y físico que conforma la raíz de varios padecimientos crónicos, desde trastornos autoinmunes y enfermedades cardíacas, hasta trastornos del estado de ánimo. Muchos de nosotros vamos por la vida alterados por el estrés durante todo el día, y luego no podemos apagar ese interruptor cuando es hora de ir a dormir por la noche. Como resultado, nuestro sueño sufre, lo que lleva a más estrés, menos sueño, y así sucesivamente. Terminamos exhaustos e incapaces de relajarnos. Pero no encontrarás la solución en el fondo de una botella de Xanax o de vino. En cambio, la respuesta a tu problema está en tu propia cabeza.

La meditación y el trabajo de respiración son dos de las herramientas más efectivas que tenemos cuando se trata de apagar activamente la respuesta de estrés y encender la de la relajación. Cambiar cómo respiras y dónde enfocas tu mente puede reprogramar físicamente el cerebro a través del nervio vago, el cable de ethernet que conecta el cerebro y el cuerpo. Al igual que un cuerpo tenso, la respiración entrecortada y poco profunda puede hacer que el cerebro piense que está en problemas («Relájate», [Ver]). Un cuerpo en calma y una respiración profunda y lenta hacen justo lo contrario: le informan al cerebro que estamos a salvo y favorecen la liberación de GABA, un neurotransmisor anti-ansiedad que promueve una sensación de serenidad y tranquilidad.

Además de promover el tipo de adaptabilidad y resiliencia necesarias para que seas capaz de manejar las interminables olas de estrés que la vida trae —y sí, no hay forma de huir del estrés («Deja de estresarte por el estrés», [Ver])—, la meditación y el trabajo de respiración entrenan tu cerebro, con lo que mejora la atención, la memoria, la velocidad de procesamiento y la creatividad. Estas actividades también ayudan a contrarrestar la atrofia relacionada con la edad que puede conducir a problemas cognitivos como la demencia. Pero, sobre todo, para nuestros propósitos:

La meditación y el trabajo de respiración disminuyen la presión arterial y reducen el estrés y la ansiedad; esencialmente activan los mecanismos que facilitan el comienzo del sueño por la noche.

Se ha demostrado que aumentan el tiempo de sueño, mejoran su calidad y hacen que sea más fácil conciliarlo y mantenerlo, especialmente porque reducen la hiperactivación cerebral.

Crean cambios fisiológicos que son similares a las primeras fases del sueño: un pulso más lento, una presión arterial más baja y una disminución de las hormonas del estrés.

En algunas personas que sufren insomnio se ha comprobado que son tan eficaces como un medicamento de venta con receta.⁴⁸

Se pueden usar con otras técnicas de sueño como la terapia cognitiva conductual para el insomnio (CBT-I), lo cual ha demostrado mejorar el

sueño de forma más efectiva que la CBT-I sola.

Meditación: qué hacer

Al elegir cuándo y cómo meditar, observa tu ritmo circadiano. Aunque la mayoría de los estilos de meditación generan una sensación relajante, a medida que afinas tu práctica, muchos enfoques de atención plena están destinados a crear una mente aguda y alerta. Por ello, una buena meditación, en comparación con los ejercicios de respiración profunda, es mejor hacerla por la mañana o por lo menos unas horas antes de dormir. También hay prácticas de atención plena y de respiración pensadas para ayudarte a desconectarte y a descansar (hemos incluido algunas aquí [\[Ver\]](#)). Ambos métodos te ayudarán a dormir mejor por la noche. Sólo asegúrate de elegir la práctica que mejor se adapte a la hora del día en la que pretendes meditar.

Practica un mínimo de 10 a 15 minutos al día. No son necesarios los retiros de un mes para cosechar los beneficios.

Encuentra un estilo que te funcione. Hemos incluido algunos ejercicios simples para empezar, pero hay muchas técnicas de meditación, estilos y filosofías diferentes (trascendental, kundalini, védica, budista zen, por nombrar algunas). Te animamos a que eches un vistazo, pruebes algunas, y veas cuál se adapta mejor a ti.

Explora aplicaciones como Headspace, Calm, Aura, Insight Timer y Ten Percent Happier para una orientación personalizada y económica.

ENTRA EN SINTONÍA Y PONTE EN MODO
ENCENDIDO PARA INICIAR EL DÍA



Muchos expertos en meditación te dirán que los objetivos más puros de esta práctica son despertar la conciencia, mejorar la concentración y energizar la mente, lo que hace que los siguientes ejercicios se adapten mejor a las

primeras horas del día. Aunque deberías hacerlos por la mañana después de despertarte o en cualquier momento de la tarde cuando necesites volver a centrarte, en cualquier caso son un apoyo activo en tu viaje hacia un mejor sueño. Relajan completamente el cuerpo y lo devuelven a su estado de equilibrio. Esto ayuda a mantener el sistema nervioso simpático y los niveles de cortisol bajo control, lo que facilita el sueño por la noche. Aquí hay un par de prácticas de meditación para empezar:

Modelo básico: meditación simple, sentado

Tiempo: 10 minutos

- Elige un lugar tranquilo y cómodo que esté libre de distracciones.
- Programa 10 minutos en un cronómetro.
- Toma una posición cómoda sentado. Puedes sentarte con las piernas cruzadas en el suelo o puedes sentarte en una silla. Si estás sentado en el suelo, puedes usar un cojín para elevar las caderas. Mantén tu columna vertebral derecha.
- Elige un objeto en el que concentrarte. Puede ser un mantra como «Om» —considerado la vibración y el sonido original del universo—, «Estoy en paz» —u otro pensamiento tranquilizador al cual anclarte—, o una imagen edificante como una luna llena o una flor.
- Ahora comienza a prestar atención a tu respiración mientras inhalas y exhalas. El propósito de esta práctica no es controlar la respiración o ralentizarla, sino simplemente ser consciente de ella. Puedes sentir cómo entra y sale el aire por tus fosas nasales.
- Durante la práctica, tu atención se alejará de la respiración. Esto no es un problema, no significa que estés haciendo algo mal. Simplemente nota que tu atención se ha desviado y vuelve a concentrarte en tu respiración mientras inhalas y exhalas.

Sincronía: meditación con la naturaleza

Tiempo: 15 a 30 minutos

- Encuentra un parque, un bosque, una playa, una reserva natural o un estanque. En un apuro puedes practicar en casa y sintonizarte con los detalles de tu espacio.
- Si puedes, quítate los zapatos.
- Empieza por olvidar todo lo que pasó hoy antes de esta práctica. Trata de no anticiparte a lo que sucederá después.
- Comienza a caminar por unos minutos hasta que llegues a un lugar donde te apetezca hacer una pausa. Cuando llegues allí, detente.
- Quédate quieto un momento y observa tu entorno. Fíjate dónde estás. Toma nota de todo: los árboles, la hierba, la arena, el agua, los sonidos, la textura del aire. Respira profundamente 10 veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Después de unas cuantas respiraciones más, permite que tus pies se vuelvan más sensibles a lo que están tocando: hierba, rocas, arena. Siente dónde está tu peso. Tal vez esté más sobre tus talones. Tal vez se incline ligeramente hacia delante.
- Fíjate en cómo se siente tu cuerpo. ¿Se siente tenso, cansado, dolorido? ¿Qué partes se sienten sueltas y relajadas? Toma cinco respiraciones más, dirigiéndolas a los lugares tensos. Si sientes las caderas tensas, inhala, imagina la respiración viajando hacia abajo y dentro de las caderas; luego exhala, imaginando la tensión y el dolor que sale de la articulación de la cadera. Del mismo modo, si sientes los hombros tensos, inhala, llevando la respiración a la articulación del hombro, y exhala, mientras imaginas que los hombros se relajan en sus articulaciones y que los omóplatos se deslizan hacia atrás.
- Con esta nueva perspectiva, empieza a caminar de nuevo. Durante los minutos restantes permítete que te absorba por completo lo que tienes delante, a tu lado, debajo, detrás de ti. Mira la corteza de los árboles, las piedras en la arena, una telaraña, el pistilo de una flor, la forma de

un alga, la forma de tu huella, la longitud de tu zancada. Sé sensible al lugar donde el aire roza tu piel, tal vez en tu cara y en tus manos. Permítete ser curioso respecto de todo lo que te rodea. Si te preguntas qué hay debajo de una roca, mira. Si quieres saber qué tipo de árbol es uno, acércate y estúdialo. Si te preguntas sobre un animal, detente y obsérvalo. Escucha el viento, los pájaros, tu aliento.

- Cuando termines, fíjate en cómo te sientes. Tal vez tu respiración sea más ligera. Tal vez estés más relajado. Tal vez te sientas más conectado.

LA NOCHE: LA HORA DE RENUNCIAR



Prepararse para ir a la cama requiere reducir la velocidad de la respiración y sumergirse a profundidad en las partes más acogedoras de uno mismo. La mejor manera de hacerlo es con prácticas de respiración sencillas o meditaciones guiadas que se centren en la relajación y en dejar pasar el día. (Las aplicaciones listadas [aquí](#) ofrecen vastos recursos.) Aquí hay un par para empezar, que esperamos que añadas a tu práctica de relajación [\[Ver\]](#):

Relajación rápida: guía básica de la respiración abdominal

Tiempo: 10 a 30 minutos

- Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten. Ponte en una posición relajada, ya sea acostado o sentado.
- Coloca las manos sobre el abdomen, cierra suavemente la boca y toca el paladar superior con la lengua. Comienza a respirar por la nariz. Si por cualquier razón la tienes tapada, puedes respirar por la boca.
- Inhala profunda y lentamente con el abdomen —en lugar de hacerlo sólo con el pecho—. Sé consciente de que el diafragma se mueve hacia

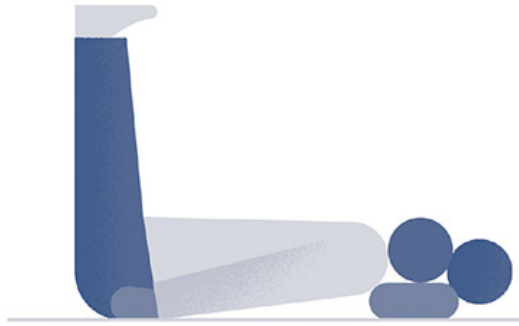
abajo y el abdomen se expande. Las manos sobre el abdomen sentirán la expansión como si fuera un globo.

- Al final de la inhalación, no retengas la respiración; exhala lentamente, de modo que el abdomen descienda de forma automática.
- Intenta expulsar todo el aire de los pulmones en la espiración. Ésta debería ser normalmente el doble de larga que la inhalación cuando te relajas.
- Sigue repitiendo esto, manteniendo la atención en tus manos que se elevan sobre el abdomen con la inhalación y caen al exhalar.

Terminator de la tensión: respiración abdominal avanzada

Tiempo: 10 a 30 minutos

- Encuentra una posición cómoda. Haz 10 respiraciones abdominales como se describe arriba.
- Luego en la siguiente inhalación imagina que estás respirando en un área tensa del cuerpo como el cuello rígido, la espalda baja tensa, cabeza, glúteos o dondequiera que puedas sentir dolor o tensión.
- Con la exhalación, deja que la tensión salga de tu nariz junto con el aire.
- Sigue repitiendo esto hasta que el dolor o la tensión empiecen a disminuir.



Gratitud

Un número cada vez mayor de investigaciones demuestra que al agradecer por la abundancia en la vida puedes cosechar beneficios como la disminución del estrés y de los síntomas de depresión, el riesgo de enfermedades cardíacas y un mejor sueño (y menos frivolidad y más generosidad entre los adolescentes, así que considera la posibilidad de involucrar a toda la familia). Antes o después de tu sesión de respiración nocturna, tómate un momento para escribir una cosa por la que estés agradecido —preferiblemente con bolígrafo y papel, con poca luz, no en tu teléfono—. Puede ser algo grande y elevado, como todo el amor que experimentas en tu hogar. O puede ser una pequeña victoria, como apreciar lo bien que hiciste la cena esa noche. De vez en cuando, tómate un momento para revisar las anotaciones pasadas y apreciar tus riquezas.

RELÁJATE



Una de las mayores quejas que Frank escucha de sus pacientes —en especial de quienes están en el extremo del espectro de los problemas para dormir— es que el dolor los despierta en la noche. Espaldas rígidas, articulaciones rígidas, cuellos rígidos. Todo suma para un sueño nocturno menos reparador. Mucha gente le echa la culpa a su colchón. Ése podría ser el caso, y debería ser descartado (ve cómo hacerlo en «Haz tu cama» [\[Ver\]](#)), pero es más probable que el dolor provenga de otro lugar, normalmente de tu propio cuerpo.

Nuestra vida diaria es básicamente una receta para músculos tensos y articulaciones doloridas. Pasamos la mayor parte del tiempo sentados (una postura de tensión de la cadera que causa estragos en la espalda), encorvados sobre nuestros dispositivos (ahí van el cuello y los hombros) y generalmente tensos mientras somos bombardeados con una variedad de estresores (reales y aparentes). Estos pequeños insultos se suman a un cuerpo cada vez más rígido y plagado de dolores. Algo nada bueno para el sueño, y definitivamente nada bueno para la salud.

Además de causar molestias cuando tratas de acomodarte por la noche, el cerebro traduce este tipo de tensión física en tensión mental. De hecho, el cerebro interpreta un cuerpo rígido como indicación de que podría no estar seguro y de que no debería relajarse. Y una mente acelerada y estresada es lo último que quieres cuando se trata de dormir (o de cualquier cosa, en realidad).

Una forma de abrir la válvula de presión es estirando suavemente los músculos por la noche y otra vez por la mañana, después de que el cuerpo se haya puesto rígido. La liberación de la tensión que se mantiene en puntos críticos como caderas, cuello, pecho y hombros le indica al cerebro que puede bajar la guardia, rendirse y dormir. Es la adición perfecta a tu rutina de apagado.

Receta para un relajante muscular

Añadir sales de Epsom a tu baño caliente de la noche [\[Ver\]](#) es una forma efectiva de aliviar los músculos tensos, gracias a su contenido natural de magnesio. ¡El mineral también es útil para promover el sueño!

Remedios *deliziosos*

Estiramiento de sofá

Este estiramiento ayuda a abrir los flexores de la cadera que se acortan cuanto más tiempo pasamos sentados, lo que puede crear un efecto de «tirón» en la parte baja de la espalda.

- Párate frente a tu sofá, dándole la espalda. Dobla tu pierna izquierda y descansa la rodilla ligeramente detrás de ti en el sofá.
- Párate derecho y aprieta glúteos y abdominales. Mantén la posición durante dos minutos. No te gustará mucho, pero eso significa que está

funcionando.

- Cambia y repite en la otra pierna.

Nota: Si esta posición te resulta difícil y quieres hacerla un poco más fácil, aleja la rodilla derecha del sofá. Cuanto más lejos esté tu rodilla, menos severo será el estiramiento. Trabaja gradualmente hasta hacer el estiramiento completo.

Estiramiento del músculo piramidal

También conocido como «el cuatro», es uno de los mejores estiramientos para liberar toda la tensión que tenemos en las caderas, epicentro de la tensión. Esto reduce la tensión en la parte baja de la espalda y es genial para aliviar el dolor de espalda y la ciática, así como para mejorar la movilidad de la cadera.

- Siéntate en la orilla de una silla de modo que sólo el borde tenga contacto con la intersección de los músculos de los glúteos y los tendones de la corva.
- Cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda para que el hueso del tobillo descansa sobre la carne blanda justo encima de la rodilla. Flexiona el pie derecho.
- Alarga la columna vertebral, estira los costados, y luego inclínate ligeramente hacia adelante con la columna extendida. Respira profundamente. Deberás sentir el estiramiento en lo profundo de los músculos de los glúteos. Mantén la postura de uno a dos minutos, acercando el torso a las piernas a medida que la cadera se abre. Cambia de lado.

Nota: Evita encorvar la columna vertebral; mantén la espalda recta e imagina que giras las caderas hacia adelante.

Relajación definitiva de cuello y hombros

El nombre lo dice todo. Este estiramiento es ideal para soltar todas las cargas emocionales y físicas que ponemos en esta parte de nuestro cuerpo. Te ayudará a liberar la tensión de los músculos de la parte superior de la espalda, cuello y hombros. Necesitarás dos pelotas de tenis.

- Acuéstate de espaldas, con las rodillas dobladas y los pies separados a la anchura de la cadera, de modo que las rótulas estén alineadas con los huesos de la cadera. Coloca dos pelotas de tenis en la parte superior de los omóplatos, una al lado de la otra, en la zona donde te gustaría recibir un masaje. Lentamente baja la cabeza y los hombros. Coloca una almohada detrás de la cabeza si sientes incomodidad en el cuello.
- Baja los brazos a los lados y levántalos hasta el techo y ligeramente detrás de la cabeza, como si estuvieras alcanzando la pared detrás de ti. Luego muévelos de nuevo hacia abajo, hacia las rodillas. Repite 10 veces, haciendo una pausa en las zonas sensibles durante al menos 10 segundos.
- Variación: abre los brazos hacia los lados en posición T, y luego vuelve sobre el pecho. Repite 10 veces.

Nota: Evita colocar pelotas de tenis debajo del cuello.

Conoce tu fascia

Entre los músculos, huesos, tendones, nervios, vasos sanguíneos y órganos se encuentra un tejido conjuntivo poco conocido llamado «fascia», que se traduce como «banda» en latín. Estas grandes y continuas láminas de tejido blando son, en muchos sentidos, los moderadores del cuerpo que aseguran que la fuerza del movimiento muscular no dañe otros tejidos, mientras que ayudan a los músculos a cambiar de forma y longitud durante el movimiento. Lo ideal sería que la fascia fuera suave y flexible, que permitiera un movimiento interno fácil y ágil. Sin embargo, cuando se somete a tensión, mala postura, estrés, inflamación y falta de uso, este tejido se vuelve grueso y tenso. Cuando la fascia se encuentra en estas condiciones, con frecuencia se convierte en un foco de dolor y prepara el terreno para lesiones, mala digestión y un sistema nervioso agotado, todo lo cual es malo para el sueño.

Uno de los mejores remedios para mantener tu fascia «sustanciosa» son los rodillos de espuma. Al darle un masaje con un cilindro, ayudas a que la fascia se «despegue» y permites que esas láminas de tejido se muevan de nuevo sin problemas. Es una excelente manera de revertir los efectos de un día de estar sentado, así como de liberar cualquier tensión que puedas estar llevando contigo a la cama.

Para empezar, busca un rodillo de densidad media con un poco de textura en su superficie que te ayude a masajear los tejidos y a fomentar la circulación y el drenaje linfático. El rodillo debe ser capaz de soportar tu peso, pero también tener un poco de elasticidad. Si buscas en línea encontrarás muchos ejercicios que puedes hacer con el rodillo, desde abrir el pecho, hasta descongestionar el cuello, los hombros y las caderas. Nuestra amiga y experta en este tipo de rodillos, Lauren Roxburgh, ofrece estupendos videos cortos y recomendaciones de productos en su sitio web.



COMER PARA DORMIR

Seguro has escuchado la expresión «vivir para comer o comer para vivir», y probablemente puedas adivinar a dónde va este libro en lo que se refiere a ese dilema. (Si elegiste «comer para vivir», estás en lo cierto.) Cuando se trata de dormir, realmente estás comiendo para vivir —más sano, más tiempo y mejor—. *Qué* comes y *cuándo* comes tiene un enorme efecto en tu ritmo, en tu sueño y, por extensión, en tu longevidad. Por «comer» nos referimos a casi todo lo que ingieres: comida, bebidas, alcohol, cafeína, nicotina, medicamentos, hierbas medicinales y suplementos naturales. Todo ello incide ya sea dificultando un sueño profundo y reparador, o acercando tu cuerpo a su ritmo óptimo. No estamos aquí para decirte que dejes los hábitos que disfrutas para convertirte en un monje. Todo lo que te pedimos es que seas realista sobre qué comportamientos afectan tu descanso nocturno. Te prometemos que si lo haces, te sentirás y dormirás mejor.



VAMOS A LAS ENTRAÑAS DEL ASUNTO

Uno de los descubrimientos más recientes en la investigación del sueño es que existe un vínculo entre éste y la salud intestinal. Tiene sentido: todo tu cuerpo, incluyendo tu sistema digestivo, está diseñado para tener ciclos predecibles de sueño, vigilia y comida. Y al alterar ese ritmo, todo el cuerpo se desquicia, entrañas incluidas. Lo que ahora sabemos es que esto es **bidireccional**. Esto quiere decir que una vida fuera de ritmo puede crear un intestino fuera de ritmo, pero también un intestino fuera de ritmo puede crear una vida fuera de ritmo. Asimismo, una buena salud intestinal puede crear un buen sueño. Cuanto más sano esté el intestino, más fácil será conciliar el sueño y permanecer dormido.⁴⁹

De modo que cuando se trata de darle a tu bienestar de sueño un cambio de imagen, poner tu intestino en orden es un lugar esencial para empezar.

Vamos a desglosarlo aún más.

Esto es lo que sabemos sobre el intestino:

- **Contiene miles de billones de microorganismos**, principalmente bacterias que viven en el tracto gastrointestinal. Esto se llama microbioma. Algunas de estas bacterias son beneficiosas (promueven la salud) y algunas no tanto (causan inflamación y enfermedades). El objetivo es mantener la balanza en favor de las buenas.
- **Todos somos diferentes**. La salud de tu microbioma es el resultado de la genética, de los microbios a los que estás expuesto en tu entorno y de tu dieta.
- **Se lo conoce también como el «segundo cerebro»**. Lejos de sólo digerir la comida, el intestino es también el hogar de un segundo sistema nervioso, que se comunica constantemente con tu cerebro y el sistema nervioso central —a través del nervio vago— e influye en la producción de hormonas, la función del sistema inmunológico, el

apetito, la digestión, el metabolismo, el comportamiento, el estado de ánimo y las respuestas al estrés. Esta conexión es lo que se conoce como «eje intestino-cerebro».

- **Es la central hormonal.** El intestino es el órgano endocrino más grande del cuerpo y regula la secreción de neurotransmisores como el cortisol, el triptófano y la serotonina. De hecho, 90 por ciento de la serotonina se produce en el intestino, no en el cerebro.
- **Es también el sistema inmunológico central.** Setenta por ciento de las células que componen el sistema inmunológico rodean el intestino, y la microbiota interactúa con estas células para ayudar a regular la respuesta inmunológica.
- **No lo hagas enojar.** Debido a que el microbioma está conectado con algunos de los sistemas más importantes del cuerpo, un intestino desequilibrado está relacionado con todo, desde problemas digestivos como la hinchazón, gases y estreñimiento, hasta ansiedad, depresión y afecciones de la piel como el acné y el eccema. Un microbioma desequilibrado también puede aumentar el riesgo de obesidad, inmunidad suprimida por la diabetes, enfermedades autoinmunes y trastornos del sueño como el insomnio.
- **Es sensible.** Además de conducir a un sueño fuera de ritmo, el equilibrio de la microbiota puede verse alterado por la dieta, el estrés, las enfermedades y el uso excesivo de antibióticos.

¿Cómo afecta el intestino al sueño?

- El Reloj Maestro del cuerpo trabaja en sinergia con el reloj del microbioma. Si uno de estos ritmos se interrumpe, el otro también lo hace. Se ha descubierto que el desfase horario, por ejemplo, altera la diversidad de la microbiota intestinal, mientras que el microbioma puede en realidad influir en la expresión genética del reloj en su núcleo supraquiasmático (o NSQ, hogar del Reloj Maestro) y desempeña un

papel crucial en el mantenimiento de la expresión normal de esos genes.⁵⁰

- Cuando el ritmo circadiano o el ritmo microbiano se alteran, se crea un círculo vicioso: puede producirse intolerancia a la glucosa, aumento de peso y cambios metabólicos, todo lo cual afecta al sueño y distorsiona aún más el ritmo general.
- Las bacterias intestinales crean su propio ritmo circadiano al inducir la producción de citocinas, mensajeros químicos multipropósito que tienen que ver con varias funciones del cuerpo, incluyendo el sueño. Entonces, cuando tus niveles de cortisol aumentan por la mañana, la producción de citocinas disminuye. Sin embargo, un intestino desequilibrado y fuera de ritmo no es capaz de mantener esta cadencia.
- El microbioma tiene la capacidad de crear los mismos neurotransmisores inductores del sueño que produce el cerebro; a saber: dopamina, serotonina, melatonina y GABA. Pero un intestino trastornado no puede estar a la altura de este desafío y crear cantidades suficientes.

SANA TU MICROBIOMA



El microbioma comienza a desarrollarse al primer segundo de haber nacido, y se ve afectado a lo largo de la vida por muchos factores —a menudo sorprendentes—. Si naciste por vía vaginal o por cesárea, si fuiste amamantado, si fumas, la calidad de tu dieta, la cantidad de estrés que experimentas, tus hábitos de ejercicio, tu sueño y si has utilizado antibióticos u otros medicamentos, la calidad y la diversidad de tu microbioma pueden verse afectadas para bien o para mal. Pero aunque hayas tenido experiencias o tomado decisiones en el pasado que no hubiesen favorecido un microbioma sano y equilibrado, debes saber que puedes empezar a cambiar eso ahora.

Al igual que tu cuerpo, tu microbioma está diseñado para ciclos predecibles de sueño, vigilia y alimentación. De modo que a medida que recuperes el ritmo adoptando nuevos hábitos, todo seguirá el mismo curso. Una de las mayores influencias en tu salud microbiana es tu dieta. Te recomendamos encarecidamente que empieces con El Reseteo [\[Ver\]](#), una forma de volverte más consciente sobre la importancia de reequilibrar y recalibrar tu microbioma. Entonces consulta estos sencillos consejos para mantener el ritmo de tu intestino. Puede que sea incómodo al principio, pero recuerda: tienes que cuidar tu intestino para que éste te cuide a ti.

El ritmo de tu intestino regula el ritmo de tu vida

Adiós a los azúcares, almidones y alimentos procesados

Explicaremos esto con más detalle en un minuto, pero si contiene azúcares o almidones, y especialmente si fue producido en una fábrica de alimentos, no es bueno para ti o tu microbioma. Los alimentos con alto contenido de azúcar y almidón de fácil digestión, como los pasteles y panes procesados, se descomponen en su mayoría en el intestino delgado, lo que puede resultar en la proliferación de bacterias dañinas, y luego conducir a SIBO, o sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado. Lo que le echa más sal a la herida son los alimentos procesados que contienen sustancias nocivas como grasas trans, conservadores, edulcorantes artificiales, ingredientes artificiales, organismos genéticamente modificados (OGM) y aceites de semillas industriales. Todo ello puede causar aún más estragos en el microbioma, así que sácalos de tu plato.

Evita los cultivos rociados con glifosato

El glifosato es el ingrediente activo del plaguicida altamente tóxico conocido como Roundup, que se utiliza no sólo para combatir las plagas en

los cultivos genéticamente modificados (OGM), sino también en las plantas convencionales —en particular el trigo— para acelerar químicamente su proceso de muerte, con el fin de secarlas y cosecharlas más rápidamente (¿qué apetecible?). Además, es un antibiótico, lo que lo hace horrible para el cuerpo y aún peor para la salud intestinal. Los cultivos típicamente afectados por el glifosato incluyen maíz, guisantes, soya, lino, centeno, lentejas, triticale, trigo sarraceno, canola, mijo, patatas, betabel y legumbres comestibles.

Puedes evitar las cosas malas eligiendo productos orgánicos en la tienda de comestibles o comprando en el mercado local de agricultores. Esto también asegurará que no ingieras fertilizantes u otros tipos de pesticidas, que pueden ser dañinos para las bacterias beneficiosas de tu intestino y alterar tu composición microbiana.

Añade prebióticos a tu plato

Los prebióticos son fibras alimentarias que la mayor parte de nuestro sistema digestivo no puede descomponer, pero las bacterias de nuestro microbioma sí. Son como los superalimentos que les dan a las bacterias buenas el combustible premium que necesitan para hacer todas las cosas que mantienen tu intestino sano, como proteger la pared intestinal, digerir la comida, mantener las bacterias malas bajo control, contribuir a tu sistema inmunológico y coordinarse con tu sistema nervioso central. Los alimentos ricos en fibra prebiótica incluyen: ajo, cebollas, rábanos, porros, espárragos, alcachofas de Jerusalén, hojas de diente de león, brócoli, raíz de achicoria, lentejas y garbanzos.

¡Y no tires los trozos duros ni los tallos de estas verduras! Esos pedacitos masticables y fibrosos, en especial los tallos de brócoli y espárragos, son particularmente nutritivos para las bacterias intestinales. También puedes optar por tomar un suplemento prebiótico, pero asegúrate de que sea una verdadera fuente de fibra y que contenga uno o más de estos ingredientes: inulina, FOS (fructo-oligosacáridos), pectina,

arabinogalactano, raíz de achicoria, fibra de acacia, fibra de alcachofa o fibra de plátano verde.

Éntrale a los alimentos fermentados

Los alimentos fermentados como el chucrut, el yogurt, el kimchi (col fermentada coreana), el miso y el kéfir (leche fermentada) vienen cargados con sus propias bacterias beneficiosas que unen fuerzas con los organismos buenos de tu intestino. La investigación sugiere que estos recién llegados ayudan a los residentes veteranos a hacer un mejor trabajo en la protección de su salud. Añade a tu plato unas cuantas porciones a la semana.

Elimina la carne roja, aves, productos lácteos y huevos criados convencionalmente

Los animales de granjas convencionales como vacas, cerdos y pollos casi siempre son alimentados con grandes cantidades de antibióticos para evitar que se enfermen y para que engorden antes de matarlos. Esos antibióticos terminan en ti cuando consumes esos productos. Además, a muchos de estos animales se les administran hormonas y probablemente también se les alimenta con maíz o soya transgénica. No es exactamente el menú que tu intestino espera.

Minimiza el uso de antibióticos

En opinión de Frank, los antibióticos son una de las medicinas más sobreutilizadas. Claro, de vez en cuando una infección fuerte puede justificar su administración, pero la mayoría de las veces son innecesarios y el abuso puede llevar a una resistencia potencialmente peligrosa a los antibióticos. Dentro del intestino, son asesinos indiscriminados: eliminan las bacterias buenas junto con las malas. Siempre que sea posible, usa «antibióticos» herbales o hierbas antimicrobianas. Tienden a ser más fuertes con las

bacterias tóxicas de las que quieres deshacerte y más suaves con las bacterias buenas. Si tu médico te prescribe antibióticos, pregúntale si hay posibles tratamientos alternativos disponibles. O considera la posibilidad de trabajar con un profesional, como un médico de medicina funcional, que no dependa tanto de estos medicamentos.

Evita los inhibidores de la bomba de protones (IBP)

Importantes investigaciones indican que las personas que dependen de bloqueadores de ácido estomacal (como esomeprazol, omeprazol, etc.) son menos propensas a tener una variedad bacteriológica en el intestino. Eso significa una mayor vulnerabilidad a problemas intestinales, digestivos o inmunológicos. El objetivo principal debería ser reducir por completo la necesidad de IBP, lo que con frecuencia puede hacerse mediante la dieta — al tiempo que se benefician también otras áreas de la salud—.

Aprovecha un probiótico diario

Un probiótico es un suplemento que provee a tu intestino con más microorganismos beneficiosos. Aunque siempre es mejor obtener los probióticos de la comida, también puedes disfrutar de las ventajas de los alimentos fermentados en forma de suplemento, ya sea en cápsulas o en polvo. Si estás tomando un antibiótico, equilíbralo con un probiótico de alta calidad para ayudar a mantener tu sistema digestivo en equilibrio.

Filtra el agua

El agua clorada mata los bichos dañinos y ataca muchas enfermedades transmitidas por este medio. Sin embargo, también puede diezmar a las bacterias buenas de tu microbioma. Para proteger tu intestino de algunos de los daños causados por el cloro, invierte en un buen filtro de agua.

Ocúpate de tu mente

Así como tu intestino puede influir en tus emociones a través del eje intestino-cerebro, éste también es sensible a la emoción, al estrés, a la ansiedad y a la depresión que tu cerebro prodiga. El estado de ánimo también es un factor importante para dormir bien, por lo que muchas de las recomendaciones del capítulo 4 se refieren a cómo respirar un poco más profundo y estresarse un poco menos. Estos nuevos hábitos cumplirán una doble función: calmar la mente para un buen descanso nocturno y cambiar las longitudes de onda mentales que afectan la salud intestinal.

Vive el estilo de vida

Recuerda, tu intestino es un microcosmos de tu cuerpo. Los hábitos que están diseñados para mantenerte en ritmo y mejorar tu salud en general (hacer ejercicio, tener disciplina en tu rutina diaria, reducir la bebida, dejar de fumar) a la larga también beneficiarán a tu microbioma.

QUE LO DULCE DE TU VIDA SEAN LOS SUEÑOS,
NO LAS GOLOSINAS



Nos consideramos personas razonables. Somos buenos chicos. Y te dijimos que este libro trataba de que eligieras hábitos que funcionaran para ti. Pero en el tema del azúcar, todo eso cambia. Hoy es el día en el que vas a sacar de tu vida toda esa basura que sabotea tu sueño, distorsiona tu mente, interfiere con tus hormonas y atenta contra tu salud.

Cuando se trata de tu ritmo, nada es peor que el azúcar. Los alimentos y bebidas azucaradas llevan a tus hormonas en una montaña rusa en la que no percibes el hambre como normalmente deberías hacerlo, lo cual provoca que comas más, más a menudo, y luego almacenes esas calorías como grasa. Esto aumenta el nivel de las hormonas del sistema de recompensas de tu cerebro,

de modo que necesitas cantidades cada vez más grandes de la sustancia sólo para conseguir ese agradable y sabroso subidón. ¿Te suena familiar? Debería: el azúcar es tan adictiva como el tabaco, el alcohol e incluso la heroína. Y hablando de alcohol, el azúcar en forma de fructosa es igual de mala para tu hígado y se convierte en grasa. Cuando la comemos continuamente —como estamos acostumbrados a hacer—, el azúcar detona aumento de peso, alto nivel de azúcar en la sangre, inflamación del cuerpo, diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, demencia, depresión e infertilidad.

En cuanto al sueño —como si ninguno de los padecimientos anteriores fuera suficiente para interrumpir los ciclos de los que el cuerpo depende para obtener un descanso reparador—, el azúcar también puede causar muchos otros problemas:

- Un estudio realizado en 2016 confirmó que un consumo más elevado de azúcar está asociado con un sueño más ligero, menos reparador y con más despertares a media noche.⁵¹ ¿Alguna vez has sentido la resaca causada por el bajón de azúcar? Eso puede suceder incluso cuando estás durmiendo, lo que causa que te despiertes.
- Otro estudio de la Universidad de Columbia concluyó que una dieta alta en carbohidratos refinados, particularmente azúcares añadidos, se relaciona con un mayor riesgo de insomnio, especialmente en mujeres de 50 años o más.⁵²
- Cuando el nivel de azúcar en la sangre aumenta, el cuerpo reacciona liberando insulina, lo que lo reduce, pero, en última instancia, conduce a la producción de adrenalina y cortisol, que, como recordarás, son los equivalentes hormonales del café matutino con una carga extra.
- El azúcar metabolizada utiliza mucho magnesio. Necesitas este mineral esencial para mantener tus niveles de GABA, un neurotransmisor que promueve el sueño.
- Cuando el azúcar eleva la dopamina de tu centro de placer en el cerebro, distorsiona el ritmo crucial que determina cuándo necesita comida el cuerpo. Los alimentos ricos en calorías, es decir, aquellos

con alto contenido de azúcar y grasa —no del tipo saludable y sin procesar—, engañan a tu cuerpo para que piense que necesita más comida, particularmente alimentos con más grasa y, por supuesto, con más azúcar. Esto tiene una cascada de consecuencias: te lleva a saturar aún más tu dieta con alimentos no saludables y también interfiere en los mensajes que recibe el cuerpo sobre lo que necesita y cuándo.⁵³ Como verás en la siguiente sección, no sólo lo que comes, sino también el momento en que comes, es un factor para preservar tu ritmo diario.

No te duermas en los laureles: azúcares ocultos

Seguro que lo has escuchado antes, pero lo diremos de nuevo: lo más probable es que estés comiendo más azúcar de lo que crees. Si comes algún alimento procesado —cualquier cosa que venga en paquete—, hay una buena probabilidad de que los fabricantes hayan escondido algún tipo de edulcorante ahí, ya sea para darle sabor, como un conservador barato, o simplemente para mantenerte enganchado. Éstos tienden a ser etiquetados como «azúcares añadidos» e incluyen azúcar de caña y jarabe de maíz de alta fructosa, pero también pueden ser más engañosos, como en el caso de edulcorantes «saludables» o «naturales» como la miel de abeja, la miel de agave, el jarabe de maple y el jugo de frutas. A menos que el azúcar esté acompañada de fibra (como el de las frutas y verduras), no existe tal cosa como azúcares saludables o naturales. Asegúrate de revisar las etiquetas de todo lo que comes, especialmente de tus condimentos, aderezos, barritas y bebidas, donde los azúcares ocultos suelen estar al acecho.

COME AL RITMO



Mientras que la luz y la oscuridad constituyen la principal influencia en tu Reloj Maestro, hay otra gran autoridad que ayuda a marcar tu ritmo: comer. La hora en la que comes determina la forma en la que tu reloj secundario —tu sistema digestivo— calcula la hora del día y establece su propio ciclo de 24 horas. Lo hace principalmente para determinar cuándo debe liberar las enzimas digestivas, absorber los nutrientes, sacar los desechos e iniciar las

reparaciones. Tu microbioma también tiene su propio ritmo circadiano que utiliza para ajustar el equilibrio de las bacterias especializadas que tiene a mano; algunas bacterias son más numerosas durante el día, y otras, durante la noche.

Gracias al sistema de mensajería instantánea entre el intestino y el cerebro, tu intestino se coordina constantemente con tu Reloj Maestro para darle informes sobre lo que sucede en el vecindario. Pero si tu Reloj Maestro anda por otro lado, entonces tu ritmo general lo resiente. Así que, aunque duermas lo suficiente, tu intestino podría estar desviando el ritmo. El resultado es esencialmente un *jet lag*, que provoca síntomas como confusión mental, fatiga, problemas digestivos, desequilibrio en el microbioma y, en un momento dado, afecciones crónicas más graves.

Una de las formas más efectivas de volver al ciclo óptimo de tu intestino es comiendo al ritmo del día. Debes pensar en tus comidas como una forma de volver a los ajustes de fábrica preinstalados en tu cuerpo, porque está naturalmente equipado para recibir cantidades específicas de comida en momentos específicos.

Aquí tienes un vistazo al ritmo circadiano de tu tracto digestivo —al que el ritmo de tu microbioma está sintonizado y prefiere—:

- 6 a. m. a 10 a. m.** El horno digestivo comienza a arrancar para el día. Aún no está en pleno rendimiento, pero busca leña para encender el fuego.
- 10 a. m. a 2 p. m.** Tu metabolismo está en su máximo, en llamas, listo para quemar los alimentos y convertirlos en sustento y energía que todo el cuerpo pueda utilizar. La sensibilidad a la insulina es mayor en este momento, lo que significa que el cuerpo está equipado para aprovechar cualquier glucosa que tome como combustible.
- 2 p. m. a 6 p. m.** El indicador de la digestión disminuye progresivamente hasta la noche, al igual que la sensibilidad a la insulina.
- 6 p. m. a 10 p. m.** El cuerpo comienza a cambiar a un ritmo más lento y tranquilo, y se prepara para apagarse y dormir.

10 p. m. a 2 a. m. El horno digestivo se enciende de nuevo, pero no para trabajar en el tazón de Lucky Charms que te comiste a escondidas antes de dormir. Este reavivamiento está pensado para que, mientras duermes, el sistema digestivo pueda realizar las reparaciones y otras actividades de mantenimiento, cosa que sólo puede hacer si la digestión de la comida ya ha terminado. Por eso, cuando te quedas despierto más tarde de las 10 p. m., tiendes a sentir como si tuvieras un segundo aire, y vuelve a despertarse tu apetito. Pero esos antojos de medianoche no son verdaderos retortijones de hambre; son sólo tu digestión trabajando horas extras para sacar la basura.

El planificador: de comer a dormir

Para volver a sincronizar completamente tu ritmo de sueño tienes que cambiar tus patrones de alimentación por unos que favorezcan tu ciclo digestivo. Considera este nuevo menú para dormir:

- **Sé disciplinado con las horas de comida.** Al igual que tu cachorro, tu cuerpo aprende a anticiparse a la hora de comer, liberando enzimas y hormonas para ayudarte a digerir. Comer a la misma hora todos los días no sólo asegura que digieras correctamente, sino que también garantiza que el flujo y reflujo del metabolismo esté en sincronía con tu Reloj Maestro. Esto aplica también durante los fines de semana. Al cambiar de hábitos sólo esos dos días a la semana, infliges a tu ritmo el *jet lag* social. Basta con decir que las funciones naturales de tu cuerpo no se saben los días de la semana.
- **Rompe el ayuno suavemente.** La mañana es cuando tu cuerpo vuelve al modo de día, pero lo hace a pasos pequeños. Introduce suavemente la comida en tu sistema digestivo con un desayuno ligero y rico en nutrientes. Los batidos son una forma particularmente buena de proporcionar la máxima nutrición sin mucho estrés para la digestión.

Otra opción que promueve el sueño es no comer el desayuno y seguir un protocolo de ayuno intermitente, del cual hablamos más aquí [\[Ver\]](#).

- **Come la comida principal a mediodía.** Tu sistema digestivo está preparado para recibir la mayor parte de su combustible al mediodía, entre las 10 a. m. y las 2 p. m. Alimenta tu sistema con un buen *brunch* o almuerzo —idealmente integral, lleno de vegetales—, que proporcione la mayor parte de la alimentación diaria. Esto aliviará la necesidad de comer por la noche, cuando la llama digestiva comienza a disminuir.
- **Redefine la cena.** Comer una gran cena por la noche es una idea relativamente nueva que hemos cargado de sentimentalismo. Sí, es un buen momento para socializar y reflexionar sobre el día, y eso no tiene que cambiar, pero comer mucha comida al final del día no le hace ningún bien a tu digestión, ni a la circunferencia de tu cintura. Cuando el sol comienza a ponerse, tu tracto digestivo se prepara para el turno de la noche. Así que cuanto más tarde en el día comas, mayor será la probabilidad de que tu comida no sea digerida adecuadamente, lo que llevará a padecimientos como reflujo, retortijones y trastornos digestivos. También hace que tu sistema digestivo trabaje horas extras, lo que ocasiona que tengas un sueño menos reparador y que se desequilibre la microflora que suele habitar en el intestino durante la noche, lo cual puede derivar en un sueño aún peor. Además, si habitualmente comes la comida más pesada por la noche, incitas a tu cuerpo a producir grelina, la hormona del hambre, cuando su producción normalmente tendría que disminuir al concluir el día. Esto, en última instancia, entrena al cuerpo para que tenga hambre cuando no debería e interrumpe un importante ritmo hormonal, a la vez que almacena grasa abdominal.

En realidad, tu cuerpo prefiere el ayuno para dormir y así poder priorizar la recuperación y la reconstrucción durante el sueño, en lugar de trabajar en tu cena. En resumidas cuentas: come una cena ligera, al menos dos o tres horas antes de ir a la cama. Mejor aún, que sean cuatro. Y si una noche comes

tarde, no te quedes despierto tratando de llegar a la marca de dos horas. Tan sólo ve a la cama y empieza de nuevo al día siguiente.

DALE UN DESCANSO A TU DIGESTIÓN: EL AYUNO NOCTURNO



Los ayunos breves y periódicos son la norma para los humanos. En el pasado no teníamos precisamente comida a la carta. Y ahora sabemos que pasar intencionadamente un corto periodo sin comer, también conocido como ayuno intermitente, es beneficioso por varias razones:

- Tu sistema digestivo es más resiliente cuando no tiene que estar digiriendo comida todo el tiempo.
- Ayuda a que tu metabolismo y sus hormonas vuelvan a sincronizar su ciclo de 24 horas.
- Le dice a tu metabolismo que queme la grasa almacenada en tu cuerpo.
- Permite que tu cuerpo experimente un periodo más largo de lo normal de baja insulina en la sangre, lo que le indica a tu cuerpo que queme energía para mantenerla baja —lo contrario de lo que sucede cuando se ingiere un flujo continuo de alimentos—.
- Es un gran ejemplo de hormesis, o una forma de estresar suavemente al cuerpo para estimular sus procesos de desintoxicación y renovación.
- Activa la autofagia, un proceso de reparación celular en todo el cuerpo que elimina los desechos de las células y reduce la inflamación, retarda el envejecimiento y optimiza la función de las mitocondrias, lo que te da una mayor protección contra las enfermedades y te ayuda a sentirte y verte mejor.

Pero, lo más importante: al ayunar durante la noche y alcanzar la marca ideal de 16 horas entre comidas, ayudas a restablecer el ritmo de tus hábitos alimenticios. Retrasas tu primera comida hasta que la digestión y

metabolismo están más fuertes, lo que te ayuda a cenar más temprano y menos. Para cuando haces la última comida del día, descansas bien y te despiertas, básicamente ya has ayunado. Dejas que tu cuerpo haga lo suyo por la noche, lo que significa un mejor y más profundo descanso, y haces a tu Reloj Maestro y a todos sus relojes secundarios muy muy felices.

Esencialmente, el ayuno nocturno es muy parecido al buen sueño. Los beneficios terapéuticos son para todo el cuerpo y conducen a cambios positivos en cascada como pérdida de peso, regulación metabólica, azúcar en la sangre estable, disminución de la presión arterial, así como verte y sentirte más joven.

Hay un montón de protocolos de ayuno por ahí (también llamado «ayuno intermitente» o «tiempo restringido para comer»), así que lo simplificamos:

- **Simplemente espera unas 16 horas entre la última comida del día y la primera del día siguiente.** Si terminas de cenar a las 8 p. m., vas a «des-ayunar» alrededor de las 12 p. m. del día siguiente. Si cenas a las 6 p. m., tu próxima comida será alrededor de las 10 a. m. Los estudios muestran que 16 horas son necesarias para que la autofagia, el mecanismo de autolimpieza del cuerpo, haga efecto.
- **Si lo necesitas, hazlo poco a poco.** Empieza con 12 horas —lo ideal para una buena digestión y una desintoxicación nocturna— y ve añadiendo tiempo a partir de ahí. Recuerda, ¡estarás durmiendo durante ocho de esas horas!
- **Hazlo una o dos veces a la semana como medida preventiva básica.** Hazlo todos los días para óptimos resultados. Haz lo que funcione para ti; no tiene que ser todo o nada.
- **No te preocupes por hacer ejercicio por la mañana con el estómago vacío.** Hacer ejercicio después de despertarte puede ser beneficioso, ya que hace que tu cuerpo queme la grasa almacenada para obtener energía en lugar de la glucosa de los alimentos.
- **Bebe agua.** O como segunda mejor opción, té. La tercera mejor opción sería el café negro. Y si realmente lo necesitas, añade un poco de grasa pura, como aceite con TCM (triglicéridos de cadena media), crema o

alternativas de leche sin endulzar que no desencadenen la producción de insulina de la manera en que lo hace el azúcar o la leche común. El agua es ideal porque cualquier otra cosa hará que el hígado entre en acción y puede poner fin a la autofagia. Pero hay un contraargumento que dice que mientras no se desencadene una respuesta de insulina —lo que harían los carbohidratos—, técnicamente se sigue ayunando.

- **Basta de azúcar.** Dejar los alimentos azucarados hará que el ayuno sea más fácil. Mucha gente encuentra que omitir todos los granos y a veces las legumbres de su dieta también ayuda. Por eso El Reseteo [\[Ver\]](#) es un buen momento para introducir el ayuno nocturno.
- Si estás embarazada, amamantando, tomando múltiples medicamentos, eres un atleta con un entrenamiento riguroso, estás por debajo de tu peso ($IMC < 18.5$) o eres menor de 18 años, omite todo lo anterior. Además, si te describes como «extremadamente estresado» o te sientes emocionalmente perturbado, relájate con alguna práctica que implique la hormesis —aunque brevemente—, porque tu cuerpo no necesita ninguna carga extra en este momento. Como siempre, no dudes en consultar a tu médico si tienes alguna preocupación.

UN SUEÑO SOBRIO



Nosotros —y muchos científicos— podemos decirlo con autoridad: el alcohol es terrible para el sueño. Puede parecer que ese vaso de vino te ayuda a dormir bien, pero incluso una sola bebida alcohólica por la noche puede interrumpir tu ciclo de sueño. El alcohol hace que te despiertes varias veces por la noche —a menudo de forma imperceptible, excepto las veces que tienes que orinar— y te impide entrar en las etapas más profundas del sueño, lo que supone un gran obstáculo en muchos de los procesos restauradores de tu cuerpo. Además, terminas despertándote todavía cansado, a pesar de haber pasado una cantidad respetable de tiempo en la cama. Esto desencadena una serie de consecuencias directamente asociadas a no haber descansado adecuadamente: deseas azúcar y carbohidratos para

un rápido subidón de energía, estás demasiado cansado para hacer ejercicio, y luego buscas compensar con cafeína, todo lo cual estropea el sueño de la noche siguiente, y el ciclo continúa.

La conclusión

Cuanto más bebas y cuanto más cerca de la hora de acostarte lo hagas, más afectará negativamente tu sueño. Incluso dos tragos al día son suficientes para crear una alteración del sueño que se extiende más allá del ciclo de 24 horas.

Nuestras recomendaciones

Considera la vida real, pero sé un adulto al respecto

Entendemos que un trago es una buena manera de celebrar con los amigos o acompañar una comida, o tal vez es incluso parte de tu trabajo. Sólo te pedimos que consideres el efecto que puede estar teniendo en tu sueño y que tomes una decisión madura. Después de El Reseteo [\[Ver\]](#), que exige no consumir alcohol, puede que descubras que no lo echas de menos. O al menos tendrás una base para experimentar si el alcohol es o no un problema para tu sueño.

Considera la hora del día en la que bebes

Los estudios han demostrado que el cuerpo puede procesar el alcohol de manera más eficaz, como la comida, a ciertas horas del día.⁵⁴ Resulta que el cuerpo está sintonizado con la Hora Feliz y metaboliza mejor el alcohol en las horas tempranas y medias de la tarde. Y está menos equipado para

manejar el alcohol por la mañana, lo que te puede decir casi cualquier persona después de tomar tres mimosas en un *brunch*.

Considera el tipo de alcohol

De ser posible, bebe opciones bajas en carbohidratos y bajas en azúcar. El tequila de alta calidad —sin mezcladores azucarados—, cuando se hace 100 por ciento de agave, tiende a no tener el mismo efecto de resaca que otros licores. El vodka y la ginebra también son buenas opciones. Pero creemos que el mejor, el más limpio y más favorable brebaje para favorecer el sueño es algo un poco más herbal (ver «Viva el verde», [\[Ver\]](#), y «Una pildorita relajante (natural)», [\[Ver\]](#)).

Dormir bajo los influjos del alcohol

A pesar de su uso popular como auxiliar para dormir (se estima que 20 por ciento de la gente depende del alcohol de alguna forma para este fin), el alcohol esencialmente te mantiene despierto toda la noche de varias maneras:

- Principalmente, el alcohol cambia la homeostasis del sueño, es decir, la forma en que el cuerpo determina la necesidad de dormir en función del tiempo que haya estado despierto. Para ello, tu cuerpo utiliza la adenosina, una sustancia química producida en el cerebro. Cuanto más tiempo estés despierto, más adenosina se acumula. Y cuanto más adenosina se acumule, más se pueden bloquear otras sustancias químicas que estimulan la vigilia, y se genera más «presión del sueño», nuestro impulso biológico de dormir que aumenta naturalmente a medida que pasa el día. El alcohol eleva artificialmente los niveles de adenosina, lo que interfiere con su acumulación natural en el cuerpo. Esto abre prematuramente la válvula de liberación de la presión del sueño y altera el ciclo de sueño-vigilia natural.
- A medida que el hígado metaboliza el alcohol, sus efectos sedantes se disipan y el cuerpo pasa por un «efecto de rebote». Esto implica un cambio de un sueño más profundo a uno más ligero, incluyendo más despertares y, en última instancia, menos tiempo de sueño de ondas lentas y, potencialmente, MOR.
- El alcohol suprime la producción de melatonina, que, como sabes, es esencial para que tu cuerpo se mantenga en ritmo día y noche. Las investigaciones indican que incluso una dosis moderada de alcohol hasta una hora antes de acostarse puede reducir la producción de melatonina en casi 20 por ciento.⁵⁵
- El vino, la cerveza y los excipientes azucarados son ricos en carbohidratos y se convierten en azúcar en el cuerpo. Cuando el azúcar en la sangre cae en medio de la noche, causa una respuesta de estrés que interrumpe el sueño.
- Beber antes de ir a la cama induce patrones de sueño de ondas lentas, o delta. Eso es algo bueno para el sueño. Pero también activa las ondas alfa, que son más parecidas a las de la longitud de onda en la que te encuentras cuando descansas en silencio, pero despierto. Estos dos ajustes se contraponen y, en última instancia, inhiben el sueño reparador.
- El alcohol hace que todo el cuerpo se relaje, incluyendo los músculos de la garganta, lo que agrava los problemas respiratorios como los ronquidos y la apnea del sueño.
- Las personas que beben alcohol, incluso en pequeñas cantidades, a última hora de la noche, son potencialmente menos propensas a responder a importantes señales de luz por la mañana, lo que trastorna aún más el Reloj Maestro.⁵⁶

REDUCE LA CAFEÍNA



Lo entendemos, estás cansado, desganado, desorientado, y necesitas un empujón. ¿Qué podría ser más atractivo que la cafeína, una de las drogas más perfectas que la naturaleza ha creado? Te da un segundo —o tercer o cuarto— aire casi instantáneo, agudiza la mente y potencialmente te ayuda a quemar más calorías en el gimnasio. Pero ¿si se trata de dormir? Es un completo desastre. Éste fue uno de los mayores obstáculos de Neil: le encantaba beber café. Pero hacerlo a lo largo del día provocó un caos en su ritmo.

Esto se debe a que la cafeína es un estimulante, y la forma en que te acelera es bloqueando en tu cerebro los receptores de adenosina, el neurotransmisor que induce el sueño. La adenosina es lo que se acumula en tu sistema a medida que pasas más horas despierto, lo cual genera la presión del sueño, es decir, la necesidad de dormir. La cafeína básicamente impide que eso suceda, al engañar al cerebro para que crea que no está cansado. Pero cuanto más tiempo bloquea la adenosina, más se acumula en tu sistema. Cuando los efectos de la cafeína desaparecen finalmente, toda esa adenosina acumulada regresa al cerebro y terminas sintiéndote aún más cansado que antes de tomar esa taza de café —o té negro o bebida energética—. Además, la cafeína también inhibe la producción de melatonina, incluso más que la luz brillante. Así que luego necesitas más cafeína para despertarte y funcionar, lo que te lleva a dormir más, lo que hace que necesites más cafeína, y así sucesivamente; esto se conoce como «*loop* de cafeína».

Si quieres ayudar a tu sueño, tienes que interrumpir ese *loop* y reajustar el ritmo. La forma de hacerlo es siendo más inteligente sobre cuánta cafeína estás tomando y cuándo la estás tomando:

- **Un límite de cafeína.** Te recomendamos que tomes tu última dosis de cafeína a más tardar a la 1 p. m. La cafeína tiene una vida media de aproximadamente cinco a siete horas, lo que significa que de cinco a siete horas después de tomar una taza de café, la mitad de la cafeína

todavía está en el cuerpo. Si tu metabolismo es lento, podría tardar aún más tiempo.

- **Intenta reducirla.** Hay una diferencia entre esos 200 mg en el café con leche de 20 onzas y la dosis de 50 mg de un espresso en términos de cuánto tiempo le toma al cuerpo descomponer toda esa cafeína. Para Neil, dado que aún tenía ganas de seguir bebiendo café durante el día, una gran solución fue cambiar al americano semidescafeinado, pero con una carga de sólo 45 a 75 mg de cafeína cada vez. Incluso tres o cuatro americanos semidescafeinados al día llegan a unos 150 mg en total, frente a los 500 a 600 mg del café regular. Recomendamos mantener la ingesta diaria total en 400 miligramos o menos, el equivalente a cuatro tazas de 237 mililitros u 8 onzas de café. Sin embargo, si determinas que tu metabolismo es lento, es posible que debas reducir esa cantidad. También podrías buscar una fuente alternativa, como la L-teanina, un aminoácido que puede aumentar la concentración cuando se toma como suplemento o cuando se consume en té verde.
- **Toma en cuenta la cafeína oculta.** La cafeína aparece en todo tipo de lugares, especialmente en el chocolate y en ciertos medicamentos. Estas fuentes son también parte del recuento total diario.
- **Sé honesto contigo mismo.** Si te sientes mal después de beber cafeína, es muy probable que tu metabolismo sea lento. Pregúntate por qué la buscas en primer lugar, sobre todo si afecta tu sueño. Te darás cuenta de que a medida que sigas tu protocolo para dormir mejor, sentirás cada vez menos la necesidad de recurrir a la cafeína.

¿Cuál es tu tipo de metabolismo de cafeína?

Nuevas investigaciones sobre cómo procesamos la cafeína han descubierto que hay dos tipos de personas: los que metabolizan la cafeína rápidamente (y pueden tomarse un café espresso antes de acostarse sin problemas para quedarse dormidos), y los que la metabolizan lentamente (toman una taza de café por la mañana y se sienten ansiosos y nerviosos todo el día). Esto depende del «gen de la cafeína» que tengas:

- **El CYP1A2** codifica una enzima que ayuda a descomponer la cafeína y contribuye a su metabolización más rápida.
- **El CYP1A2 *1F** es una mutación de CYP1A2 y tiene como resultado más o menos lo contrario: un metabolismo más lento de la cafeína.

Las pruebas de genoma (como las que ofrecen 23andMe, 3x4 Genetics, Genelex y GenePlanet) pueden decirte en qué categoría te encuentras, pero también puedes deducirlo con bastante precisión mediante un autodiagnóstico: pregúntate cómo te sientes física, mental y emocionalmente unas horas después de tomar cafeína. Aquellos que la metabolizan lentamente tienden a sentirse un poco acelerados después de tomarse un café (¡a veces hasta nueve horas!), mientras que quienes tienen un metabolismo rápido simplemente se sienten más alerta y llenos de energía.



DEJA DE FUMAR ¡YA!



Vayamos directo al grano: además de todas las cosas terribles que fumar causa (enfisema, bronquitis crónica, asma, enfermedades cardíacas, infartos de miocardio, derrame cerebral, envejecimiento prematuro, cáncer bucal, cáncer de pulmón y cáncer de riñón, además de hacerte oler como un cenicero), fumar también se contrapone al sueño. La nicotina, que se encuentra tanto en los cigarrillos como en los vapeadores, es un estimulante con efectos vinculados a la supresión del sueño profundo. Las investigaciones demuestran que los fumadores pasan más tiempo en sueño ligero que los no fumadores, lo que los priva de los beneficios del sueño de ondas lentas. Así que reserva las inhalaciones profundas para tus prácticas de relajación.

Es verdad que la abstinencia de nicotina también está vinculada a una disminución en la calidad del sueño, pero es un inconveniente temporal, y en poco tiempo tu protocolo para un sueño mejor lo compensará.

REVISA TUS MEDICINAS



Descansar mejor por la noche puede ser tan simple como reducir u omitir la dosis de medicamentos de receta o de venta libre. Un efecto secundario de muchos fármacos es interferir directa e indirectamente con el sueño. Por ejemplo, los medicamentos para la hipertensión arterial y para el asma pueden causar insomnio, mientras que algunos medicamentos para el resfriado, la tos y la gripe alteran el ciclo de sueño-vigilia al inducir somnolencia. Por su parte, muchos medicamentos como los antiácidos, los antibióticos y los antidepresivos estresan el intestino, desequilibran el microbioma, alteran las hormonas y aumentan la inflamación,⁵⁷ y todo ello causa problemas de sueño.

Los medicamentos son imparciales; no sólo afectan aquello para lo que están indicados. Cambian todo tu paisaje interior al interrumpir o apagar ciertos procesos naturales. Como resultado, experimentas efectos secundarios que pueden ir desde aumento de peso y cambios de estado de ánimo, hasta dolores de cabeza, problemas digestivos, ritmos cardiacos anormales y aumento de la presión arterial. Todos estos efectos perturban tu salud, alteran tus ritmos naturales y afectan el sueño. De hecho, un estudio publicado en una destacada revista médica reveló que casi 65 por ciento de los efectos secundarios encontrados en los ensayos de medicamentos se dejan fuera de los informes que los médicos utilizan para tomar decisiones de tratamiento.

No estamos en contra de los medicamentos. Pero sí estamos en contra de no llegar a la raíz de los problemas de salud. Y cuando se trata de muchos medicamentos, generalmente se prescriben para tratar sólo los *síntomas* que estás experimentando, no el problema subyacente en sí. Sí, algunos pueden salvar vidas en situaciones críticas, pero en su mayor parte, muchos de los fármacos que se administran pueden causar más daño que bien. Y una gran cantidad de investigaciones demuestra que en muchos casos la dieta, los suplementos, el alivio del estrés y la mejora del sueño funcionan mejor que cualquier otro medicamento.

Esto se remonta a lo que expusimos en la introducción de este libro: si las hojas de un árbol empiezan a ponerse amarillas, no sólo las pintas de verde. No sólo atacas los síntomas y llamas a eso una cura. Al contrario, hay que llegar a la raíz del problema para ver qué está causando que esas hojas se vuelvan amarillas. Lo mismo ocurre con el protocolo para dormir mejor: la falta de sueño es un síntoma de problemas subyacentes que deben ser abordados, además de ser a veces la propia raíz del problema que está causando que surjan otros síntomas. De cualquier manera, la solución no es tomar tres pastillas de Ambien y dar por terminado el asunto. No. Se trata de reevaluar tu dieta, estilo de vida y entorno para que todos tus ritmos vuelvan a sincronizarse. Lo mismo aplica a los problemas de salud que tratas con medicamentos. Por suerte, muchas enfermedades se pueden mitigar con éxito

a través de la dieta, el estilo de vida, el medio ambiente, y, como ya seguro adivinaste, un mejor sueño.

Notorios disruptores del sueño

- Antiarrítmicos (para problemas de ritmo cardíaco)
- Bloqueadores beta (para la hipertensión)
- Clonidina (para la hipertensión)
- Corticosteroides (para inflamación o asma)
- Diuréticos (para la hipertensión)
- Medicamentos para tos, resfriado y gripe que contienen alcohol
- Medicamentos para el dolor de cabeza que contienen cafeína
- Productos de reemplazo de la nicotina
- Antihistamínicos sedantes (para resfriados y alergias)
- ISRS (para la depresión o la ansiedad)
- Estimulantes simpaticomiméticos (para el trastorno de déficit de atención)
- Teofilina (para el asma)
- Hormona tiroidea (para el hipotiroidismo)⁵⁸

Una receta para el sueño

- Investiga las causas de las enfermedades que te afectan. Lee sobre tratamientos alternativos existentes, que puedan ser utilizados en conjunto con los medicamentos o reemplazarlos, para que puedas desarrollar una estrategia desde una perspectiva informada y empoderada.
- Nunca dejes de tomar un medicamento por tu cuenta. Más bien, haz un inventario de todos los medicamentos que tomas actualmente y pregúntale a tu médico:
 - ¿Qué hace este medicamento?
 - ¿Está prescrito para curar mi enfermedad subyacente?
 - ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios negativos?
 - ¿Cuál es la evidencia de que este fármaco sea realmente efectivo?

- ¿Hay alternativas naturales que pudiera probar primero?
- Encuentra a un profesional que defienda tu causa. Si tu médico no está dispuesto a explorar métodos de tratamiento alternativos contigo, tal vez quieras buscar uno que sí lo haga. Los médicos de medicina funcional están capacitados para investigar las causas de fondo y a menudo buscan cambios en la dieta y el estilo de vida antes de recetar medicamentos. Puede ser más caro que un médico general tradicional, pero muchos trabajarán contigo y con tu presupuesto para crear un protocolo que se ajuste a tus necesidades.

Casos en los que la dieta, el ejercicio, el alivio del estrés, la medicina alternativa y los suplementos pueden funcionar mejor que los medicamentos

- Presión arterial moderadamente alta (una lectura sistólica consistente entre 140 y 160)
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Niveles de azúcar en la sangre moderadamente altos y diabetes tipo 2 en fase temprana
- Artritis
- Dolores y malestares
- Infecciones virales de las vías respiratorias superiores
- Resfriados y sinusitis
- Prevención y tratamiento de la migraña y el dolor de cabeza crónico
- Acidez y reflujo (reflujo gastroesofágico, ERGE)
- Síndrome de intestino irritable (SII)
- Acné, psoriasis, eccema y muchas otras afecciones de la piel
- Depresión leve y moderada
- Ansiedad leve y moderada
- Muchas enfermedades autoinmunes

VIVA EL VERDE

Consumir un poco de marihuana (cannabis, hierba, mota) es la nueva receta, aunque no se trata tanto de drogarse como de curarse. En la actualidad hay una creciente evidencia científica de los beneficios de esta planta, reconocida desde hace mucho tiempo por antiguas tradiciones, que va mucho más allá de su uso recreativo, especialmente cuando se trata de dormir. Nos gusta pensar en ella como la «antidroga» predilecta. Es un antiinflamatorio, antibacteriano, antiespasmódico, antioxidante, anticonvulsivo, antidepresivo, antipsicótico, antitumoral y antiansiedad. Sin mencionar el hecho de que no tiene ninguno de los riesgos potenciales comunes que tienen sus contrapartes farmacéuticas: desde ingredientes tóxicos hasta efectos secundarios y probabilidad de sobredosis o adicción física. La comunidad médica reconoce ahora que algunos compuestos activos del cannabis —sobre todo el cannabidiol, también conocido como CBD— pueden aliviar padecimientos como insomnio, estrés, ansiedad e inflamación. En el consultorio de Frank, el CBD es una de las «recetas» más comunes que da a sus pacientes para dormir, a saber, porque es calmante, seguro, eficaz y natural. Considéralo una adición muy valiosa a tu botiquín de plantas.

¿Qué es el CBD?

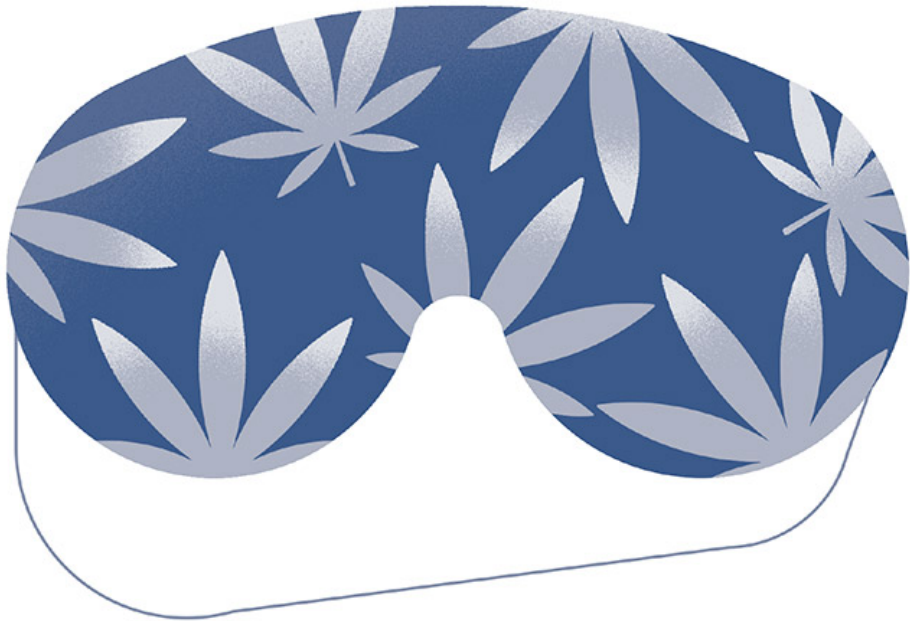
El CBD es uno de los más de 100 compuestos —conocidos como cannabinoides— que se encuentran en la planta de marihuana. A diferencia de otro compuesto predominante en la marihuana, el THC o el tetrahidrocannabinol, el CBD no causa efectos psicoactivos ni cambia el estado de ánimo. Sin embargo, lo que parece hacer el CBD es estimular nuestro sistema endocannabinoide. Esta fábrica de felicidad regula el equilibrio interno del cuerpo y lo ayuda a sanar, mejora el humor, modula la ansiedad y el miedo, fortalece la inmunidad, fomenta la fertilidad y la salud reproductiva y nos ayuda a lidiar con el estrés. Aunque el cuerpo fabrica sus propios endocannabinoides —responsables de cosas como «el levantón del corredor»—, con fuentes externas como el CBD o el THC estimulamos y fortalecemos aún más este sistema.

¿Cuál es la diferencia entre el CBD y el THC?

En pocas palabras, el THC te eleva, mientras que el CBD no. El CBD trabaja de forma indirecta con tu sistema endocannabinoide, mientras que el THC lo hace directamente. Aunque ambos compuestos tienen sus méritos, el CBD y el THC funcionan mejor como equipo, trabajando juntos para potenciar sus respectivos poderes curativos. Por ejemplo, el CBD puede mejorar las habilidades analgésicas y anticancerígenas del THC, mientras que atenúa sus cualidades de alteración de la mente. El CBD mantiene los efectos eufóricos del THC en el extremo inferior del espectro, lo que permite que los pacientes tengan una experiencia más duradera, relajante, pero no intoxicante.

Aunque el THC tiene muchos beneficios terapéuticos, incluyendo el alivio del estrés y la ansiedad subyacentes que pueden dificultar el sueño, sus efectos secundarios psicoactivos lo hacen menos útil para la vida diaria, y hay algunas pruebas clínicas de que puede reducir el sueño MOR. Por otro lado, el CBD puede ser un tratamiento diario ideal. El CBD, cuando es producido en una granja certificada y extraído del cáñamo no psicoactivo, es legal en los 50 estados de la Unión Americana.* Dicho esto, si el THC ya forma parte de tu vida y quieres mantenerlo así, opta por las cepas con dominio de cannabis índica por la noche, y deja las sativas, más activadoras y energizantes, para el día. Pero si te despiertas sin sentirte bien descansado después de una noche completa de sueño, considera cambiar a CBD por sus efectos tranquilizantes.

* Cada país tiene su propia legislación al respecto. (N. de la T.)



¿Qué debo buscar en un producto de CBD?

En la actualidad hay miles de productos de CBD en el mercado, y su calidad y concentración pueden variar notablemente. Opta por comprar de fuentes acreditadas. Algunas de las marcas que nos gustan son Charlotte's Web, The Alchemist's Kitchen, Lord Jones y Flora + Bast. En todo caso, te sugerimos buscar productores que

- se abastezcan de plantas orgánicas o que contengan la menor cantidad posible de pesticidas y productos químicos,
- extraigan el aceite sin hacer uso de solventes,
- sometan sus productos a pruebas de terceros y publiquen los resultados.

Además, recuerda que el CBD y el THC funcionan mejor juntos, por lo que el THC también estará presente en la mayoría de los productos de CBD en pequeñas proporciones legales —generalmente menos del 3 por ciento—. Esto ayudará a potenciar los efectos medicinales sin inducir una reacción psicoactiva, aunque una sensación de mayor relajación puede ser un efecto secundario agradable.

¿Cómo tomar el CBD?

Hay diversas presentaciones:

Aceites y tinturas. Las gotas sublinguales llevan el CBD directamente al torrente sanguíneo, aunque puede que sientas los efectos después de 30 a 90 minutos.

Aerosoles. Son similares a las tinturas y se toman sublingualmente.

Cápsulas y cápsulas de gel. Son ideales para los principiantes porque ofrecen una dosis uniforme y directa, aunque sus efectos son más lentos.

Gomitas comestibles. Son deliciosas, pero son de efecto más lento, y a menudo contienen otros aditivos como el azúcar.

Parches. Son típicamente una forma más concentrada de CBD y son ideales por su liberación prolongada directa al torrente sanguíneo.

Bálsamos y pomadas. Las aplicaciones tópicas son más efectivas para molestias localizadas, como dolores articulares y musculares.

Fumar/vapear. Éste es el método de entrega más rápido, pero debes saber que los productos para vapeo no tienen una calidad uniforme. Algunos contienen aditivos poco saludables.

Dosificación

La dosis que Frank recomienda para dormir es de 40 a 160 mg de CBD por día. Dicho esto, la cantidad de CBD ideal para ti dependerá de tu tipo de cuerpo, tu tolerancia y la concentración del producto. Necesitarás experimentar un poco para ajustar la dosis, pero debes saber que el riesgo de excederte es muy bajo. Para que fuera tóxico deberías ingerir casi 20 mil mg de aceite de CBD en poco tiempo, e incluso así no experimentarías las consecuencias que alteran la mente al ingerir demasiado THC. Empieza con la dosis más baja recomendada durante unos días y aumenta lentamente hasta que obtengas los resultados deseados. Si experimentas agitación, diarrea o náuseas, es un indicio de que la dosis es demasiado alta para ti.

¿Interfiere el CBD con algún medicamento o tiene efectos secundarios?

En muchos estudios a pequeña escala se ha comprobado que el CBD es seguro y bien tolerado en ciertas dosis. Pero si estás en un régimen regular de medicamentos recetados o de venta libre, lo mejor es que lo hables con tu médico, ya que los productos de CBD pueden interferir con la capacidad del cuerpo para metabolizar algunos activos.

En cuanto a los efectos secundarios del CBD, son mínimos y manejables, con algunos reportes de fatiga menor, cambios en el peso o el apetito o diarrea. Para la mayoría de los usuarios, sin importar la dosis, el CBD no tiene un impacto significativo en el sistema nervioso central, los signos vitales o el estado de ánimo.

ILUMINA TU VITAMINA D



La vitamina D, ese micronutriente crucial que obtenemos del sol, es tan importante para nuestra salud en general que resulta sorprendente la frecuencia con que los médicos tradicionales la pasan por alto. Numerosos estudios han demostrado que la deficiencia de vitamina D juega un papel en casi todos los problemas crónicos importantes, incluyendo infertilidad, síndrome premenstrual, depresión, trastorno afectivo estacional, hipertensión, diabetes, respuesta inmunológica desregulada y enfermedades autoinmunes, Parkinson, esclerosis múltiple, Alzheimer y cáncer. Y sabemos que también está relacionado con problemas de sueño, incluyendo la interrupción del sueño, el insomnio y la mala calidad del sueño en general.⁵⁹

Te recomendamos encarecidamente que te eduques sobre la vitamina D, que te hagas una prueba y que luego trabajes con tu médico para desarrollar un plan para que tus niveles suban hasta donde deben estar. ¡Tu sueño —y tu salud— dependen de ello!

Entonces, ¿cuál es el gran problema con la vitamina D?

La vitamina D es lo que muchos llaman la vitamina del sol, pero en realidad es un esteroide con actividades similares a las hormonas que regula las funciones de más de 200 genes y es esencial para nuestro crecimiento, desarrollo y salud continua. Una pequeña cantidad proviene de los alimentos que comemos, y también nuestro cuerpo es capaz de sintetizar una parte con la luz solar. Pero millones de personas tenemos deficiencias, particularmente aquellos que pasamos la mayor parte de nuestros días en interiores y lejos del sol. Y aunque no parezca gran cosa, muchos expertos consideran que la deficiencia de vitamina D es una epidemia no detectada que sienta las bases para numerosas enfermedades graves. Debido a que la vitamina D está involucrada en funciones esenciales como la inmunidad y la prevención del cáncer, así como la salud neurológica, cardiovascular y ósea, es fácil ver lo peligroso que puede ser una deficiencia.

Entre 40 y 75 por ciento de las personas tenemos deficiencia de vitamina D

Se estima que mil millones de personas en el planeta tienen deficiencia de esta vitamina y muchas se encuentran en el norte de los Estados Unidos. Éstas son:

- **Las personas con estilos de vida en interiores** o las que pasan la mayor parte del tiempo en interiores con poca exposición a la luz solar.
- **Los norteamericanos** o aquellos que viven en el hemisferio norte.
- **Las personas de piel oscura** suelen tener mayor deficiencia de vitamina D, porque necesitan más sol para obtener la misma cantidad de vitamina D que las personas de piel clara.
- **Las personas que se tapan** o que se «protegen» con ropa de la cabeza a los pies, que se cubren con protector solar o que evitan la exposición a la luz del sol necesaria para que la piel sintetice y produzca vitamina D.

- **Las personas mayores** tienen una piel más delgada y una capacidad reducida para producir vitamina D, por lo que los mayores de 50 años son más vulnerables a esta deficiencia.
- **Las personas con sobrepeso u obesidad y las que tienen exceso de grasa corporal.**
- **Aquellas personas con problemas intestinales**, cuyos microbiomas pueden no ser capaces de absorber suficiente vitamina D.
- **Las mujeres embarazadas**, cuyas necesidades de vitamina D son mayores.

Hazte una prueba

El Vitamin D Council, un grupo dedicado a difundir el conocimiento de la deficiencia de vitamina D en Estados Unidos, ofrece un kit a un precio razonable para comprobar tus niveles.* Puedes utilizar los resultados como guía para que junto con tu médico desarrolles un plan apropiado para tu caso. Otra razón para trabajar con tu médico en lugar de controlar los niveles por tu cuenta es que te protejas contra las posibles interferencias con medicamentos como los que reducen el colesterol, los corticosteroides y los anticonvulsivos.

¿Qué significan los resultados?

Recuérdale a tu médico que quieres alcanzar niveles *óptimos*, no sólo los que están al límite de lo aceptable. La mayoría de los médicos generales buscan una lectura «adecuada» de un nivel de vitamina D 25-OH en suero superior a 20 ng/ml, pero Frank y la mayoría de sus colegas en la medicina integrativa saben que esta cifra está en el límite inferior. Entonces, ¿cuáles son los números a los que hay que aspirar? Un rango óptimo va de 50 a 80 ng/ml.

No más D-ficiencia: la solución simple

Si irte a vivir cerca del ecuador no está en tus planes a futuro, esto es lo que puedes hacer para monitorear tus niveles de vitamina D, mantenerlos óptimos y apoyar tu salud sin importar donde vivas:

- **Revisa tu nivel** dos veces al año, de preferencia en primavera y otoño.
- **Expón la piel al sol**, responsablemente, por supuesto. Incluso 15 minutos al mediodía diariamente sin protección solar pueden ayudar a aumentar los niveles de vitamina D, dependiendo de tu tono de piel. Para ayudarte a controlar la exposición al sol, compra un dispositivo SunFriend o prueba una aplicación que te ayude a monitorear una exposición solar saludable.
- **Si no puedes exponerte al sol, asegúrate de tomar un complemento.** Hay dos opciones: la vitamina D3 (colecalfiferol), que es el tipo de vitamina D que tu cuerpo produce en respuesta a la exposición al sol, y la vitamina D2 (ergocalciferol), que es una forma sintética. Toma vitamina D3 y evita la vitamina D2.
- **Toma un suplemento de vitamina D3**, preferentemente combinado con vitamina K2 y una comida que incluya alguna grasa saludable. Esto se debe a que la vitamina D es una vitamina liposoluble, lo que significa que es necesario tomar algo de grasa con ella para que se absorba. Según la experiencia de Frank, la mayoría de la gente necesita entre 2 mil y 10 mil unidades al día, dependiendo de sus niveles en la sangre.
- **Pon atención** a síntomas como sabor metálico en la boca, aumento de sed, picazón en la piel, dolores musculares, frecuencia urinaria, náuseas, diarrea o estreñimiento. Todos ellos pueden ser signos de que tu dosis de D3 es demasiado alta —aunque esto es muy raro.

MELATONINA: HAZLA TÚ MISMO,
NO LA FALSIFIQUES



Hay un gran mito que muchos de los pacientes de Frank y millones de personas en el mundo creen, que tomar una píldora de melatonina es una forma inofensiva y efectiva de dormir mejor. El problema es que la melatonina es una hormona, no una vitamina o una ayuda mágica para dormir. Como cualquier otra terapia hormonal (estrógeno, testosterona), cuando tomas un suplemento de melatonina estás introduciendo un activo bioquímico en tu cuerpo para crear cambios fisiológicos. De hecho, los Estados Unidos y Canadá son los únicos lugares del mundo donde se puede comprar melatonina como un suplemento de venta libre. En todos los demás lugares sólo es posible hacerlo con receta.** Así que en Estados Unidos no está regulada de la misma manera que un medicamento farmacéutico lo estaría en términos de calidad y dosis.

Un gran problema con esto es que la melatonina no sólo presiona un botón en tu cuerpo para hacerte dormir. Más bien es una señal química para que el cuerpo comience a apagarse durante el día, lo cual desemboca en una cascada de eventos fisiológicos y funciones metabólicas. Cuando introduces melatonina adicional en el cuerpo, no sólo tus mecanismos de sueño se ven afectados. Esos efectos pueden extenderse a ámbitos como la digestión y el estado de ánimo.

Pero quizás el mayor problema de tomar esta hormona en forma sintética es que puede interferir con los procesos naturales de melatonina del cuerpo. Las investigaciones han demostrado que tomar melatonina en el momento equivocado o en dosis demasiado grandes puede desensibilizar los receptores de melatonina, lo que puede menoscabar la capacidad del cuerpo para utilizarla. Si has tomado un suplemento de melatonina, tal vez sepas de primera mano que con el tiempo necesitas cada vez una dosis mayor para lograr su efectividad.

Consumir melatonina como suplemento probablemente tampoco resuelva tus problemas de sueño subyacentes. Si tu Tipo de Insomnio está asociado a ansiedad, estrés o problemas con el intestino, la melatonina no te ayudará. Y no puede compensar ninguno de tus otros hábitos que interfieren con tu sueño.

Aunque preferimos la melatonina artesanal, cultivada localmente, que nuestro cuerpo ha sido programado para producir, en comparación con un producto químico aislado de un laboratorio, reconocemos que hay algunas formas en las que su uso específico y a corto plazo puede ser útil.

Un suplemento de melatonina podría ser adecuado para ti si:

- **Tienes un problema crónico de ritmo de sueño.** Piensa en la melatonina como en las llantitas entrenadoras de la bicicleta, es decir, como una forma de introducir temporalmente la melatonina a la hora correcta de la noche hasta que puedas recuperar el ritmo para un sueño uniforme. Puedes tomar melatonina sin peligro durante al menos un año, pero Frank recomienda que la tomes durante un mes mientras priorizas un ritmo disciplinado, y luego la dejes progresivamente durante dos semanas.
- **Eres mayor y sufres de insomnio.** Con la edad, a veces experimentamos una disminución en nuestra producción endógena (interna) de melatonina. Un suplemento, junto con nuevos hábitos de fomento del sueño y de hormonas, le puede dar un empujoncito a tu sistema.
- **Necesitas una re-sincronización por el cambio de zona horaria o por el horario de verano.** Un suplemento de melatonina te puede ayudar a restablecer un patrón de sueño normal si se ha interrumpido temporalmente. Neil usa un suplemento estratégicamente para aclimatarse cuando está viajando.

Un suplemento más seguro

- **Dosis.** La dosis estándar de 3 a 5 mg que se usa a menudo es mucho más de lo que necesitamos para dormir. Más no es mejor y teóricamente podría inhibir la producción endógena de melatonina. Recomendamos de 0.5 a 1 mg de melatonina y tomarla sola, no como parte de una

mezcla. Busca una fórmula que sea de liberación prolongada (véase más abajo la sección sobre el momento oportuno de tomarla).

- **Calidad del producto.** En América del Norte, donde los suplementos de melatonina no están regulados, la calidad del producto es una preocupación. Busca una marca fiable como Thorne o Naturemade.
- **Momento oportuno.** Cuando se toma un suplemento de melatonina, el momento es crucial, y la mayoría de la gente se equivoca. La melatonina tiene una vida media corta (de unos 30 a 45 minutos), así que tomar una tableta de liberación estándar alrededor de la hora de acostarse resulta en un pico demasiado temprano en la noche. En su lugar, para regular tu ritmo circadiano, debes replicar el horario en el que tu cuerpo libera melatonina de manera natural. Normalmente, los niveles naturales de melatonina son bajos al principio de la noche, se elevan de modo constante mientras duermes y alcanzan su máximo en el último tercio del sueño. Por eso recomendamos tomar una píldora de liberación prolongada cuando te vayas a acostar o una sublingual de liberación regular a media noche.
- **Contraindicaciones.** Como estás introduciendo una hormona activa en tu cuerpo, debes tener en cuenta cómo puede afectar a tu salud, especialmente si tienes alguna enfermedad crónica. Por ejemplo, la Arthritis Foundation desaconseja el uso de melatonina en pacientes con enfermedades autoinmunes porque puede estimular la liberación de citocinas inflamatorias. Te recomendamos consultar a tu médico antes de tomar un suplemento de melatonina.

UNA PILDORITA RELAJANTE (NATURAL)



Aunque no somos fanáticos —por decir lo menos— de las ayudas para dormir con receta y sin receta, creemos que hay algunas alternativas efectivas y naturales que pueden hacer que retomar el ritmo sea un poco más fácil. Al igual que una píldora nunca va a ser la única solución a ninguno de tus problemas de salud, estos suplementos no están destinados a ser la única

cura. Pero apoyarán tus esfuerzos. Debido a que muchos de estos suplementos tienen un efecto calmante en el sistema nervioso, también tienen el beneficio de ayudar con los problemas de sueño subyacentes, como la ansiedad o el estrés. La clave para averiguar cuál de éstos es el adecuado para ti es la experimentación personal. Prueba uno a la vez y ve qué te funciona. Mejor aún, úsalos mientras le das seguimiento a tu sueño y ve si puedes distinguir si cierto suplemento te está ayudando a dormir mejor.

Magnesio

Mucha gente tiene una deficiencia de este mineral calmante porque el estrés agota nuestras reservas de magnesio. Frank es un gran fanático de recomendar magnesio a sus pacientes porque no sólo es clave para muchas funciones del cuerpo, sino que también ayuda a calmar el sistema nervioso. Hay diferentes tipos de suplementos. Lo ideal sería encontrar uno con magnesio L-treonato, que es una de las formas más absorbibles del mineral y puede cruzar la barrera hematoencefálica. El magnesio amortiguado y el glicinato de magnesio también son formas aceptables. El citrato u óxido de magnesio es ideal si también estás estreñido porque funciona como relajante y laxante. El magnesio suele venir en forma de píldoras o polvo, pero también está disponible como loción tópica. También nos encanta agregar un poco de sales de Epsom a la bañera («Toma un baño caliente», [\[Ver\]](#)) porque es una forma de magnesio que puede ser absorbida por la piel.

Dosis recomendada: 300 a 500 mg por la noche.

L-teanina

Este aminoácido, que se encuentra en el té, es como el Valium de la naturaleza, que calma el sistema nervioso. A menudo se puede encontrar en una mezcla con otros compuestos que favorecen el sueño como el GABA, la escutelaria, la pasiflora y la magnolia.

Dosis recomendada: 100 a 200 mg por la noche.

Vitaminas B

Las vitaminas B1, B2, B3, B6 y B12 contribuyen a mantener un sistema nervioso sano, lo que a su vez ayuda a mitigar los efectos del estrés en el cuerpo. El estrés también puede agotar la cantidad de vitaminas B que tenemos disponibles, por lo que complementarlas no es una mala idea. Busca una vitamina B metilada con folato.

Dosis recomendada: sigue las instrucciones del fabricante.

Glicina

Otro aminoácido que producimos naturalmente es la glicina, que juega un papel esencial en el sistema nervioso. Los estudios han demostrado que cuando se toma de manera complementaria antes de acostarse, la glicina puede mejorar el sueño en personas que han tenido un sueño crónico deficiente.⁶⁰

Dosis recomendada: 3 a 5 g por la noche.

Fosfatidilserina

Este fosfolípido, componente importante de todas las membranas celulares, ayuda a equilibrar los niveles de cortisol en el cuerpo. Es un excelente apoyo si estás perpetuamente estresado. A menudo viene en una fórmula que se combina con otras hierbas mitigadoras de la respuesta al estrés como la magnolia y la ashwagandha.

Dosis recomendada: 200 a 400 mg al día.

Hierbas adaptógenas

Tal como suena su nombre sugiere, esta clase de planta le ayuda a tu cuerpo a adaptarse al estrés de la vida. Son como termostatos, que te energizan si estás cansado y te relajan si estás muy activo (en otras palabras, son

«bidireccionales»). En lugar de simplemente aturdirte como un sedante, reducen tus niveles de cortisol hasta donde deberían estar cuando es tiempo de descansar, lo que ayuda a que los sistemas nerviosos simpático y parasimpático vuelvan a estar en equilibrio. Cuando se toman regularmente, pueden ayudarte a dormir, a permanecer dormido y a dormir mejor. Dos adaptógenos en particular son excelentes para el sueño: ashwagandha y reishi, los cuales puedes comprar en polvo y mezclarlos en el té de la noche.

Dosis recomendadas:

Ashwagandha: 500 mg a 1 g por día de un extracto estandarizado al 2.5-5 por ciento con anólidos puede reducir la ansiedad y ayudar con el sueño en personas estresadas o ansiosas.

Reishi: 1 a 2 g por día puede apoyar al sueño y al sistema inmunológico.

L-triptófano

El cuerpo convierte este aminoácido esencial en serotonina, que ayuda a regular el estado de ánimo (al tratar la ansiedad, en particular) y el sueño (especialmente al mejorar la rapidez con que se puede dormir). En las fórmulas herbales para dormir a menudo verás que dice L-triptófano. Sin embargo, has de saber que en algunas personas el L-triptófano puede tener un efecto contrario y mantenerlas alerta.

Dosis recomendada: 1 a 2 g por la noche.

Escutelaria

Miembro de la familia de la menta, este botánico se ha utilizado en prácticas curativas tradicionales para tratar los problemas de sueño y la ansiedad. Ahora sabemos que la escutelaria estimula el ácido gamma aminobutírico (GABA), un neurotransmisor que tiene un efecto calmante en el sistema nervioso.

Dosis recomendada: 1 a 2 g por la noche.

Hierbas chinas y ayurvédicas

La medicina tradicional china y el ayurveda son prácticas curativas tradicionales que durante siglos han utilizado hierbas medicinales como parte de su protocolo. Estas fórmulas de hierbas se mezclan cuidadosamente y se prescriben teniendo en cuenta los ritmos. Las hierbas trabajan al ritmo de las demás, y la fórmula trabaja al ritmo de tu fisiología. Están pensadas para ser usadas a largo plazo con el fin de crear un efecto acumulativo que te ponga de nuevo en sintonía, y, por lo tanto, son útiles para una amplia gama de problemas de salud. Hay fórmulas que pueden ser particularmente beneficiosas para el sueño, y te recomendamos que trabajes con un profesional calificado para crear un protocolo que se ocupe de tus necesidades específicas.

GABA

El ácido gamma aminobutírico (GABA) es un aminoácido natural que funciona como una especie de portero en el cerebro, bloqueando o inhibiendo las señales cerebrales para calmar el sistema nervioso. Esto ayuda a disminuir el estrés y los sentimientos de ansiedad o miedo, a la vez que fomenta la relajación y facilita el sueño reparador. Los medicamentos para dormir y contra la ansiedad (como Valium, Lunesta y Xanax) funcionan al dirigirse al GABA del propio cuerpo para aumentar la sedación y el sueño, ya que la baja actividad de éste se relaciona con el insomnio y la interrupción del sueño. Puedes obtener GABA a través de tu dieta, particularmente ingiriendo alimentos fermentados como el kimchi, el miso y el tempeh, así como té negro y oolong, pero también puedes tomar suplementos.

Dosis recomendada: 300 a 660 mg por la noche.

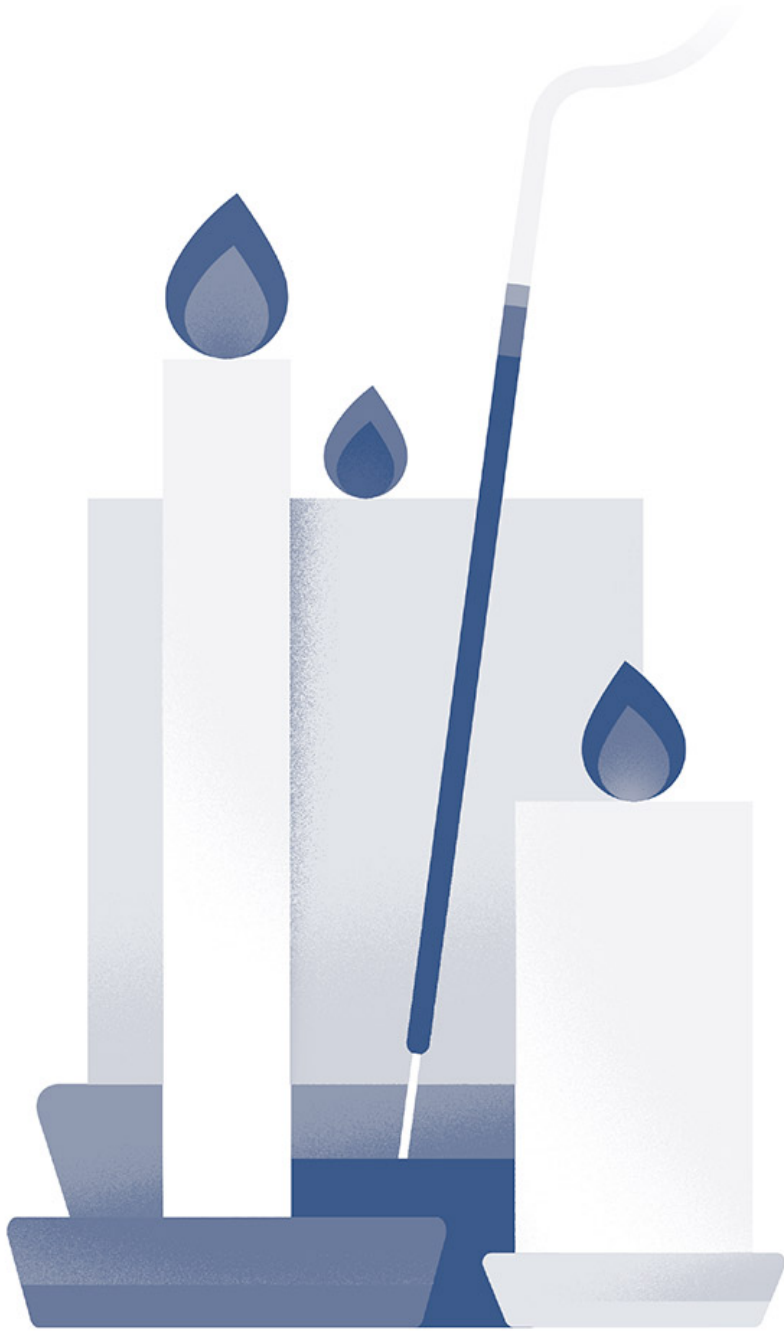
Raíz de valeriana

Desde la antigüedad esta planta se utiliza para favorecer la relajación y el sueño. Contiene una serie de compuestos que pueden ayudar a reducir la ansiedad y a promover el sueño, incluyendo el ácido valeriánico, que se sabe que inhibe la baja de GABA en el cerebro, lo que da como resultado un sentimiento de calma y tranquilidad —así como funcionan los medicamentos para la ansiedad y el sueño, pero de forma mucho más segura—. Las investigaciones sugieren que tomar raíz de valeriana puede mejorar la capacidad de conciliar el sueño, así como su calidad y cantidad.

Dosis recomendada: 300 a 600 mg por la noche.

* En tu país, consulta con tu farmacéutico o médico sobre alternativas para hacerte una prueba. (N. de la T.)

** En realidad, en países como México, España y muchos otros la melatonina también se puede comprar sin receta médica. (N. de la T.)



SANTUARIO PARA DORMIR

Has dado pasos firmes para remediar los problemas de salud subyacentes que afectan tu sueño, has adoptado horarios de sueño que marcan ritmos y nuevos hábitos diarios para lograr un mejor descanso nocturno. Aunque estas acciones serán en última instancia la base de tu éxito, no podemos permitir que te gradúes de la escuela del sueño sin un curso de preparación de tu ambiente para dormir.

El entorno nocturno juega un papel importante en tu ritmo, ya que puede interferir con la producción de melatonina y los beneficios reconstituyentes del sueño de onda lenta, o bien incentivarlos. Prestar atención a factores como la temperatura de la habitación, los olores calmantes, la calidad de la ropa de cama o la sincronización con tu pareja no es sólo un tema de artículos de revista. Hacer de tu dormitorio un santuario del sueño tampoco tiene que ser complicado o caro. Con algunos ajustes muy simples puedes crear un espacio que sea tanto relajante como curativo.

El ambiente ideal para dormir no es muy diferente de nuestros primeros dormitorios en cuevas: oscuros, frescos y tranquilos. Por supuesto, puedes hacerlo extremadamente cómodo con un colchón que apoye tus articulaciones y que evite que los dolores y molestias te mantengan despierto; con ropa de cama transpirable que no atrape demasiado calor; y con almohadas que no sólo hagan todo lo anterior, sino que también te mantengan respirando de forma óptima y potencialmente resuelvan cualquier problema de ronquidos que puedas tener. Añade algunos aceites esenciales, luz de velas, ruido blanco, y tendrás el capullo perfecto para darle la bienvenida al sueño y preservarlo.

No nos hacemos responsables

El resultado de seguir las sugerencias de este capítulo será un refugio de sueño tan deliciosamente relajante que querrás pasar el mayor tiempo posible allí. ¡No caigas en la tentación! Una de las claves para descansar mejor por la noche es dejar la cama para dos cosas: el sueño y el sexo. Pero siéntete libre de aplicar muchos de estos consejos a otras habitaciones de tu casa: sólo puede beneficiar tu salud y felicidad.

PONTE EN ONDA

Como leíste en «En sincronía con el sol» [Ver]) y en «Fuera luces, ya oscureció» [Ver], el cuerpo depende de las señales de luz para establecer su ritmo día-noche. Recapitulación rápida: cuando expones tus células sensoriales a la luz artificial por la noche, se retrasa la producción de melatonina, se interfiere con la calidad y duración del sueño y se rompe con el ciclo de descanso. Por lo que eliminar esas fuentes de luz de tu dormitorio es una de las formas de mayor impacto para mejorar tu sueño. Descubrirás que estos ajustes no sólo mejoran tu sueño, sino que también ayudan a crear un ambiente relajante que hace que irse a la cama sea menos una obligación y más un placer.

Desenchufa los aparatos electrónicos innecesarios de tu dormitorio

Incluso esos foquitos parpadeantes del módem, de la caja de cables y del regulador de corriente bastan para inhibir la producción de melatonina. Si puedes, sácalos de tu habitación y reemplaza cualquier otro aparato electrónico que emita luz —en especial ese despertador digital de brillo deslumbrante— por una versión sin iluminación o una lámpara de tecnología

avanzada que te despierte suavemente con luz por la mañana («Luz en el momento adecuado», [Ver]). Al eliminar tantos aparatos como te sea posible, también reducirás los CEM (campos electromagnéticos) de tu santuario, pero hablaremos más de ello aquí [Ver]. Y si no puedes quitar o tapar los aparatos que generan luz (la cinta negra puede ser útil para esto), considera dormir con un antifaz.

Cortinas opacas

A menos que vivas en una zona rural con muy poca contaminación lumínica, lo más probable es que haya algún tipo de luz colándose por tu ventana. Hay varias soluciones para bloquear la luz: incluso una simple persiana que puedes comprar en cualquier tienda e instalar fácilmente es una forma efectiva de asegurarte de emular los atributos de una cueva-dormitorio. Si no es posible cubrir las ventanas, un antifaz es una alternativa adecuada.

Recuerda que cuando bloqueas toda la luz del exterior, también estás evitando la importante dosis de sol que llega por la mañana y que estimula el cerebro. Así que asegúrate de ser diligente y abrir las persianas a primera hora, para que el reloj de tu cuerpo se mantenga en marcha. O si duermes con un antifaz, considera invertir en uno que te exponga gradualmente a la luz, como los Illumy.

Lee como si fuera 1999

Leer en la cama es uno de los grandes placeres de la vida. Si eres un lector de cama, apaga tus aparatos electrónicos —sin excusas— y lee a la antigua un libro impreso, no uno electrónico. Usa una lámpara de mesa muy pequeña y el foco color ámbar de menor potencia que puedas encontrar. Pero ten en cuenta que, si bien dejarse llevar por una buena novela puede ser excelente

después de un largo día, también es importante estar preparado para desconectarse a la hora de dormir.

Si deshacerte de tu lector electrónico es un problema, considera la posibilidad de comprar un filtro de luz azul o unas gafas de bloqueador azul de color ámbar, y mantén la luz de fondo del dispositivo lo más baja posible sin causar fatiga ocular. Leer en una habitación suavemente iluminada en lugar de en la oscuridad total también ayudará a aliviar la carga para tus ojos.

Dale una mano a la melatonina

Tener tu dormitorio a oscuras no es cosa de sólo apagar la luz. Tienes que facilitar que tu cuerpo se deslice en el sueño, lo cual ocurre dos o tres horas previas a la hora de acostarte. Para Neil, eso solía significar estar en la cama viendo la televisión. Después de todo, creció, como muchos de nosotros, con la costumbre de quedarse dormido en el sofá viendo la televisión. Sin embargo, cuando la sacó de su dormitorio, pudo establecer un límite temporal de uso de pantalla y pasar un tiempo antes de acostarse relajándose en su dormitorio sin la molesta luz azul.

Recuerda que las luces más brillantes que la de una lamparita de noche pueden arruinar la producción de melatonina, así que considera reemplazar las brillantes lámparas de techo por luces suaves como las de las velas (las eléctricas sin llama son geniales para cualquiera con niños o mascotas propensos a tirar cosas) o por lámparas con regulador de intensidad. Somos grandes fanáticos de las lámparas de luz cálida que se atenúan progresivamente a medida que se acerca la hora de apagar la luz (como las de Casper y Hatch Restore), así como de las lámparas de sal del Himalaya, que emiten un cálido y suave resplandor rosado y se cree que ayudan a purificar el aire y a equilibrar la radiación electromagnética (ambas cosas también mejoran el sueño).

Ilumina suavemente tu camino

Encender la luz del baño en medio de la noche es una gran manera de hacer que tu ciclo del sueño se altere. Mejor prueba una luz nocturna con un foco rojo de bajo voltaje, ya que la luz roja es la más noble con la melatonina. O añade una vela eléctrica sin llama en una esquina del baño. Y no hace falta decirlo, pero, hagas lo que hagas, no uses el teléfono para encontrar el camino.

Hidratación a la mano

Un truco para el santuario de sueño que Neil descubrió fue colocar un vaso de agua en su mesita de noche. Él, como muchos otros, se despierta de vez en cuando con sed, pero no tiene la energía o la voluntad de salir de la cama — sin mencionar el hecho de que levantarse puede ser más perturbador si tienes problemas para volver a dormir—. Tener un vaso al alcance de la mano significa que no pierdes el sueño cuando te da sed.

MANTENTE FRESCO

Por la noche nuestro cuerpo se enfría, y durante el día se calienta, un flujo y reflujo natural que refleja nuestra relación circadiana con el sol. También es funcional pues tu cuerpo experimenta cambios por la noche que facilitan el sueño, incluyendo una caída del azúcar en la sangre y de la frecuencia cardiaca —ambos disminuyen la temperatura del cuerpo y del cerebro—. Gracias a la ciencia, sabemos que esto marca una gran diferencia en la calidad de nuestro sueño: un estudio realizado en 2012 confirmó que cuando tenemos demasiado calor por la noche puede ser más difícil conciliar el sueño, o bien puede haber interrupciones,⁶¹ y las personas que duermen en ambientes calurosos pueden tener niveles elevados de cortisol por la

mañana, a saber, porque una habitación demasiado caliente compite con el proceso natural de enfriamiento del cuerpo y altera el ciclo del sueño. El insomnio se ha relacionado incluso con un fallo en los ciclos de regulación del calor del cuerpo, lo que significa que éste no puede enfriarse cuando quiere —un conocido efecto secundario del embarazo y la menopausia—. Por otro lado, se ha observado en estudios que las personas que duermen en ambientes fríos están más alerta a la mañana siguiente.

Lo que dicen los expertos:

El rango de temperatura óptimo para tu dormitorio es de 18 a 20 °C, aunque hay quienes llegan a decir que el ideal es de 15 °C, al menos en invierno.

Lo que nosotros decimos:

Tú decide qué tan frío, mientras no te sientas incómodo, y también ten en cuenta las estaciones.

En el invierno, dale un descanso a tu termostato —el eficiente y ambientalmente amigable protocolo para un mejor sueño— dejando que las temperaturas de tu casa se reduzcan. Puedes añadir más mantas a tu cama o usar calcetines, que es una forma más precisa de regular tu temperatura. (También puedes usar un gorro, pero eso nos parece ya demasiado.)

En verano no enciendas el aire acondicionado. Es mejor que refresques tu habitación con un ventilador y que cambies a unas sábanas más frescas («Haz tu cama», [\[Ver\]](#)). También descubrirás que ajustando tu dieta según tu protocolo de sueño —especialmente reduciendo el azúcar y el alcohol— y, por extensión, eliminando la inflamación crónica o los desequilibrios hormonales, ayudarás a bajar la temperatura central.

Añade algo de tecnología

Neil ha estado siguiendo los desarrollos de compañías como BedJet y Chillipad, que fabrican almohadillas para calentar y enfriar camas. También son de doble cara, así que si compartes la cama con tu pareja, cada uno puede tener su propio microclima óptimo.

Para dormir mejor, salva el planeta

Entre los profesionales de la medicina se ha llegado a un amplio consenso de que existe un vínculo entre el calentamiento global y la creciente frecuencia de los problemas de salud. A medida que usamos más y más energía derivada de combustibles fósiles y el planeta se calienta, el mecanismo de enfriamiento de nuestro cuerpo se deteriora y asciende la inflamación crónica, lo que eleva aún más la temperatura central del cuerpo. Esto es un claro recordatorio de que nuestro ambiente interno es un reflejo directo de nuestro ambiente externo. Sólo podemos estar tan sanos como nuestro planeta.

HAZ TU CAMA

Si dormir es una de las cosas más importantes —si no es que la más importante— que puedes hacer por tu salud, entonces tu cama y todas las cosas en ella que usas para dormir son el equipo más importante que tienes. Y no es por echarnos flores, pero uno de nosotros es un experto en el tema. Como le gusta decir al equipo de Casper: piensa en tu cama como un atleta pensaría en su equipo, no te entrenarías para un maratón con tus tenis de hace 10 años, no irías a la clase de spinning con pantalones de lana y no jugarías fútbol americano con protectores aguados y deformes. Entonces, ¿por qué te vas a la cama con un colchón que no sostiene tu espalda, sábanas que encierran demasiado calor y una almohada que deja tu cuello sin apoyo y tus vías respiratorias parcialmente bloqueadas? Realmente no hay excusa. Gracias a un gran número de fabricantes de colchones y almohadas que

ponen sus productos a disposición del consumidor, así como a los grandes distribuidores que ofrecen una amplia selección de ropa de cama de calidad, es muy probable que puedas invertir en el bienestar de tu sueño con un mínimo esfuerzo y sin salirte de tu presupuesto.

Cuando se trata de hacer de tu cama un mejor lugar, aquí está el evangelio según Neil:

El colchón

Primero, vamos a disipar uno de los mayores mitos en lo que se refiere a los colchones: firmeza y soporte no son la misma cosa. Si tu colchón tuviera que ser tan firme como el suelo para soportar mejor tu espalda, entonces sería mejor que durmieras en el suelo. Por suerte para ti, ése no es el caso.

Cuando buscas un colchón que dé soporte, lo ideal es que lo pruebes durante más de cinco minutos en la tienda. Los músculos de la espalda se ajustan al nuevo colchón durante los primeros 35 a 45 días; van adaptándose junto con tu cama. Y probarlo durante ese tiempo también te dará una idea de si el colchón posee un microclima confortable —es decir, si no es demasiado caluroso— y si amortigua los movimientos de tu pareja, si es el caso. Pero tampoco deberías quedarte con un colchón que amortigüe demasiado el movimiento; materiales como *memory foam* (espuma con memoria) pueden ser estupendos para tu espalda, pero tal vez no te ofrezcan suficiente rebote para las otras actividades que disfrutas en la cama. Así que, en resumen: no sabrás si un colchón es bueno hasta que no hayas pasado un mes probándolo.

Como si se tratara de una prueba de manejo, deberías pensar en comprar un colchón como cuando vas a comprar un coche. Pasas por lo menos ocho horas al día en tu cama, mucho más de lo que normalmente pasas en el auto, así que considera eso cuando priorices esta inversión. No necesariamente necesitas un colchón fabricado a mano con crin de caballo para dormir mejor, igual que tampoco necesitas un Bugatti para ir al supermercado, pero aun así los Toyota y los Audi de los colchones van a dar mejores resultados que los económicos. Un colchón más barato probablemente no te dará el

soporte que necesitas y es posible que esté fabricado con espuma de celdas cerradas que, además de atrapar el aire caliente y crear un microclima más cálido, no es particularmente saludable para estar respirando toda la noche.

Lo que plantea otro gran punto: cuando se trata de comprar un colchón «más sano», o uno que emita menos COV (compuestos orgánicos volátiles, o productos químicos que tienen efectos adversos para la salud), sé consciente de que existe una buena cantidad de «falsos productos ecológicos» en el mercado de colchones. Se trata de afirmaciones no reguladas y a menudo infundadas, como llamar «ecológico» a un producto porque contiene aceite de árbol de té (todavía no estamos seguros de cómo te ayuda a dormir mejor) o porque aparece una bonita foto de una planta verde en el sitio web de una empresa. La gran mayoría de los colchones no están certificados como orgánicos porque contienen algún tipo de espuma a base de poliuretano en su interior. Si para ti esto es una preocupación, puedes buscar un colchón con certificación orgánica oficial (como Oeko-Tex Standard o CertiPUR) o permitir que tu colchón se ventile por un día con las ventanas abiertas antes de dormir en él. En el caso de los colchones que se comprimen en la fábrica antes de ser enviados, la mayoría de los COV desaparecen antes de llegar a tus manos, pero aun así puede ser beneficioso orearlos, en especial si eres sensible a cualquier olor relacionado con la fabricación y el transporte.

Después de siete a 10 años, o cuando notes que tu colchón ya no tiene soporte o que se calienta más de lo normal (y es que los colchones absorben toda la materia orgánica que desprendemos), ¡compra uno nuevo! Mientras tanto, considera la posibilidad de usar un protector de colchón transpirable, e incluso pasa la aspiradora de vez en cuando, para mantenerlo limpio y relativamente libre de materia orgánica.

Las almohadas

Además del colchón, una almohada es crucial para la alineación de la columna vertebral y menos dolores y molestias, lo que favorece un sueño menos interrumpido —por no mencionar una mejor calidad de vida—. Cuando te recuestas en una almohada, ésta debe dar soporte al cuello y

mantenerlo en línea recta con la columna vertebral. No te obsesiones con encontrar una almohada para el «tipo» de durmiente que eres (si duermes de lado, boca arriba o boca abajo). En nuestra investigación en Casper hemos descubierto que la gente promedio cambia de posición para dormir unas 20 veces por noche. La almohada debe proporcionar soporte sin importar la postura.

Hay muchas opciones en cuanto a los materiales de relleno, y tienes que sopesar los pros y los contras: las fibras naturales (lana, kapok, trigo sarraceno) pueden ser más caras y no dan tanto soporte como las sintéticas. Las sintéticas (espuma con memoria, microfibras) son más baratas y pueden dar un buen soporte, pero, de nuevo, son sintéticas: en esencia, estás apoyando la cabeza sobre plástico, aunque, por supuesto, puedes encontrar estas almohadas envueltas en materiales naturales e incluso orgánicos. Y luego está el plumón, que es un producto de calidad, pero no es hipoalergénico, lo que puede ser importante para cualquiera con sensibilidad a las plumas.

Otra cosa que hay que considerar con una almohada es si se puede lavar en la lavadora. Tu cabeza está básicamente sudando en la almohada toda la noche, todas las noches (asqueroso, pero cierto), y ese sudor queda atrapado en la almohada. Echarla a la lavadora de vez en cuando no es una mala idea, especialmente si eres sensible a cosas como el polvo y la caspa de las mascotas. También puedes usar un protector de almohada, pero ten en cuenta que, al igual que los protectores de colchón, cualquier material que tenga por objeto mantener la suciedad fuera también va a impedir la circulación óptima del aire.

Dos grandes recursos para encontrar las mejores reseñas de productos para la cama son thesleepjudge.com y tuck.com.

Las sábanas

Primero, vamos a disipar el mito de que las sábanas de mil hilos de los hoteles son lo mejor que hay. Ese tejido tan apretado no hace más que atrapar el aire caliente y la humedad. Hay que buscar un número de hilos más bajo, idealmente de 200 a 400, con un tejido más abierto, lo que permite que circule más aire a través de las sábanas. Y siempre hay que buscar materiales naturales como el lino, el algodón y la seda. Duermes mucho más fresco que en materiales sintéticos que atrapan el calor y la humedad y que evitan que la temperatura central baje como se supone que debe hacerlo.

Las mantas

Piensa en tus mantas como en tu ropa ¡por capas! Te dará la mayor flexibilidad para alcanzar tu máximo confort durante la noche. En lugar de ir por el edredón más grande y esponjoso con relleno pesado —que te dará mucho calor—, considera un edredón ligero junto con una colcha o manta de algodón —o dos—. Luego puedes añadir o quitar una capa según lo que necesites. En Europa, las parejas suelen tener su propio juego de ropa de cama para que cada uno pueda crear su clima de sueño. Si tú o tu pareja son más friolentos que el otro, considera la posibilidad de conseguir un edredón grande y ligero y luego un par de mantas más pequeñas —es decir, tamaño individual— para uno de los lados de la cama. Sea cual sea tu elección, recuerda la misma regla anterior: elige fibras naturales transpirables (algodón, lino o lana, si no eres alérgico) en lugar de sintéticas.

Y no olvides cambiar con las estaciones. No hay ninguna regla que diga que tienes que hacer tu cama de la misma manera todo el año. En verano querrás una transpiración ligera —como una manta fina de algodón o una sábana de lino—, y más confort térmico en invierno, que es cuando el sistema de capas resulta útil.

Extra: una manta pesada

Las mantas pesadas se han vuelto muy populares debido a su potencial para aliviar la ansiedad y el insomnio, lo que facilita el sueño. Están diseñadas para proporcionar una profunda presión al tacto, lo cual emula, en esencia, el efecto de un abrazo firme y reconfortante. Se ha demostrado que este tipo de presión aumenta la serotonina, que tiene un efecto calmante y también es el precursor de la melatonina. Además, esa sensación de ser abrazado puede desencadenar la producción de oxitocina, la mejor de las hormonas para sentirte bien, la cual puede aliviar el dolor y el estrés y reforzar el sistema inmunológico. Todo esto se suma a un mejor sueño nocturno y puede ser particularmente útil si tú o tus hijos padecen trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), autismo o trastornos de procesamiento sensorial.

Desenchufa las mantas eléctricas

Representan un riesgo de incendio, están hechas con retardantes de llama dañinos para la salud, interfieren con el ritmo de la temperatura nocturna del cuerpo y crean una exposición continua a los campos electromagnéticos (o CEM, de los que hablaremos en la siguiente sección) durante el sueño. Todo eso es malo para tus nuevos objetivos nocturnos.

MÉCETE

Dos nuevos estudios sugieren que nuestro cerebro está programado evolutivamente para responder al balanceo. Según los hallazgos, descansar mientras te mecés en una hamaca ayuda —tanto si en el pasado has tenido problemas de sueño como si no— a dormir más rápidamente, a alcanzar el sueño profundo más pronto y a mantenerlo durante un periodo más largo. Y la cereza en el pastel es que despiertas con una mejor formación de la memoria a largo plazo.

Aunque la noticia de que mecerse con suavidad funciona como un poderoso sedante no es exactamente nueva (tan sólo pregúntales a los papás

de bebés pequeños y a cualquiera que tenga problemas para mantenerse despierto en el coche), los investigadores pudieron explicar por qué sucede esto: cuando te meces rítmicamente mientras te quedas dormido, las ondas cerebrales involucradas con el sueño y con la consolidación de la memoria se sincronizan. Esto puede ser justo lo que necesitas si batallas para conciliar el sueño, una buena herramienta para dormir mejor. Si tienes espacio, considera la posibilidad de añadir una hamaca en tu patio trasero para tomar una siesta [\[Ver\]](#), o incluso para pulsar el botón de *refresh* y pasar una noche en la naturaleza [\[Ver\]](#). Hay varias que vienen con sus propios postes y no requieren árboles para montarlas. Algunos vendedores también ofrecen hamacas y columpios que pueden colgarse del techo con la ayuda de un gancho firme.

SONIDOS DEL SUEÑO

Fuimos diseñados para dormir en silencio; después de todo, el mundo solía ser un lugar mucho más tranquilo. Pero ahora la mayoría somos víctimas de la contaminación acústica, ya sea que venga de afuera (camiones de basura, construcción, tráfico) o de adentro (tu pareja, vecinos, el perro). Para crear el mejor refugio de sueño debes hacer dos cosas: eliminar el sonido molesto y poner capas de sonido relajante que promueva el sueño.

Creando silencio

Una de las formas más simples y menos costosas de bloquear el ruido molesto es usando tapones para los oídos. Puedes encontrar fácilmente tapones suaves y blandos con los que la mayoría de la gente se siente cómoda para dormir. Sin embargo, si eso no es deseable o posible (como es el caso de aquellos que necesitan poder oír por la noche, como los nuevos padres), intenta añadir ruido blanco. Este suave efecto silbante está compuesto por todas las diferentes frecuencias de sonido, lo que lo hace

ideal para enmascarar otros ruidos. Puedes comprar una máquina de ruido blanco (nos gusta la versión de Dohm, que utiliza un ventilador para crear un suave sonido silbante), descargar una aplicación (esto es especialmente genial para los viajes), o simplemente podrías utilizar un ventilador.

Una banda sonora para dormir

Algunas personas encuentran útil sustituir el ruido con más sonido ambiental, como las olas del océano, gongs, cuencos o lluvia. No hay una forma correcta o incorrecta de mezclar los sonidos para dormir, siempre y cuando puedas conciliar y mantener el sueño.

Las buenas ondas

Una tercera opción es experimentar con el sonido que sincroniza las ondas cerebrales con las de la relajación más profunda y el sueño. Llamados «pulsos binaurales», estos sonidos se hacen combinando dos frecuencias ligeramente diferentes, lo que hace que el cerebro se «sintonice» con un solo tono percibido y que la actividad de las ondas cerebrales se ralentice, lo que te ayuda a relajarte, a sentirte menos ansioso y, por extensión, a conciliar el sueño con mayor facilidad y a dormir más profundamente. Si bien existe una nueva tecnología que coloca estas longitudes de onda bajo los sonidos relajantes (como los que se pueden descargar del Instituto Monroe o de aplicaciones como Pzizz o Brain.fm), también puedes recurrir a fuentes tradicionales de sonidos curativos. Durante siglos, la gente ha utilizado instrumentos vibratorios, como el diyeridú de los aborígenes y los cuencos tibetanos o del Himalaya, para inducir un estado meditativo e «inundar» el cuerpo con reverberaciones restaurativas. Puedes descargar pistas de estos sonidos para escucharlos mientras te duermes (o meditas, [\[Ver\]](#)) o buscar a un profesional o estudio que ofrezca terapias sonoras.

El *biohack* neuroacústico

Con mayor frecuencia escuchamos hablar de personas que utilizan nuevas tecnologías para reducir el estrés y hacer más fácil el inicio del sueño, sobre todo a medida que se popularizan los *gadgets* que complementan los protocolos de salud y estilo de vida. Una de estas tecnologías es NuCalm, que afirma relajar el cerebro y el cuerpo en cuestión de minutos. Es la unión de hardware y software que combina frecuencias electromagnéticas con bandas sonoras binaurales patentadas, conocidas como «software neuroacústico», para liberar al cuerpo de las garras de la respuesta al estrés y mejorar la cantidad de GABA disponible para el cerebro, ambas cosas necesarias para una transición exitosa al sueño. Al usar un antifaz, colocar un pequeño disco emisor de frecuencias en la muñeca y escuchar las canciones o sonidos patentados de NuCalm, estás, como afirma la compañía, cambiando las frecuencias en tu cuerpo mientras tu cerebro entra en ondas alfa y theta profundamente relajantes, similares, en teoría, a la forma en la que la medicina tradicional china restablece las frecuencias o el chi en el cuerpo para promover cambios curativos. Después de experimentar con la tecnología nosotros mismos, ambos nos sentimos un tanto más relajados. Al final acordamos que valía la pena considerarlo si te interesa un impulso para el manejo del estrés y el sueño.

En el lado menos costoso del espectro está el estimulador de Fisher Wallace, que ha sido autorizado por la FDA para el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el insomnio. Con electrodos que se colocan a los lados de la cabeza durante 20 minutos mientras te relajas, los fabricantes afirman que estimula la producción de serotonina y de ondas alfa mientras reduce el cortisol.

Mañanas melódicas

Considera también la posibilidad de incorporar música o sonidos suaves en tu rutina al despertar. Un estudio reciente descubrió que cuando los participantes se despertaban con música agradable, estaban más alertas, menos aturdidos e incluso menos torpes que los que se despertaban con tonos más fuertes en la alarma.⁶²



CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

Una manera poderosa de ayudarte a conciliar el sueño y a mejorar tu salud es desconectándote. Es un hecho científico que la actividad de cualquier cosa que use o transmita electricidad y frecuencias de radio, incluyendo módems, dispositivos bluetooth, teléfonos inteligentes, refrigeradores inteligentes, coches inteligentes e incluso medidores inteligentes (sí, incluyendo tu monitor de sueño, pero volveremos a eso), es biológicamente perturbadora. Eso es porque estos dispositivos emiten CEM, o campos electromagnéticos. Los CEM actúan en el cuerpo de forma similar a la radiación de luz, es decir, estimulan a las células para que se comuniquen y se comporten de ciertas maneras. Y al igual que la luz artificial, estas frecuencias invisibles hechas por el hombre tienen la capacidad de «estresar» y, en última instancia, dañar la función celular. Debido a la omnipresencia de la tecnología inalámbrica, los CEM nos afectan día y noche.

La medicina apenas está empezando a entender el grado de alteración que puede provocar la exposición a los CEM. Sin embargo, los estudios ya muestran que hay una clara conexión entre la radiación inalámbrica y los daños a la salud, incluyendo dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, ansiedad, depresión, fatiga, dolores, molestias e irritabilidad, así como efectos aún más preocupantes como cambios estructurales y funcionales del aparato reproductivo, déficit de aprendizaje y memoria, trastornos neurológicos, daños genéticos y cáncer. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) de la Organización Mundial de la Salud clasificó la radiación de la radiofrecuencia como parte del Grupo 2B, «posible carcinógeno», y es muy probable que las investigaciones en curso terminen por avalar esta designación. Recientemente, cientos de científicos de más de 40 países de Europa firmaron una petición para pedir a la Unión Europea que detenga el despliegue de la red de 5G debido a las graves

preocupaciones sobre los efectos que tendrá en personas, plantas y animales.⁶³

No debería sorprendernos entonces que en temas de sueño los CEM sean, en última instancia, una mala noticia. Debido a que los CEM son una preocupación reciente, todavía no se han llevado a cabo amplias investigaciones en esta área específica de la salud, pero los estudios han encontrado que la exposición a éstos puede disminuir la producción de melatonina. También sabemos que el cuerpo es más vulnerable a estas frecuencias estresantes por la noche y que interrumpen el descanso esencial y las funciones de reparación que ocurren en ese momento. Y si tus células receptoras están siendo alimentadas con información además de la que proviene del sol, lo más probable es que también altere tus frecuencias de sueño. Pero aunque todavía no tenemos suficientes datos para explicar definitivamente cómo estas frecuencias afectan al cuerpo cuando intenta dormir, podemos decir que cualquier medida para disminuir la exposición a ellas ayudará.

Cómo desconectarse de los CEM

No podemos eliminar toda exposición a los CEM porque parte de ella proviene de fuentes relativamente incontrolables como las torres de comunicación y el cableado eléctrico en los muros. Pero al menos puedes disminuir la cantidad de radiación que interactúa con tu cuerpo por la noche siguiendo estas recomendaciones:

- Apaga tu teléfono o al menos ponlo en modo avión.
- No cargues tu teléfono en tu buró durante la noche. Si tienes que hacerlo en tu habitación, mantenlo al menos a dos metros de tu cama.
- Apaga el módem.
- Si tu laptop tiene que estar en la misma habitación que tú, apágala o al menos desactiva la conexión inalámbrica.

- Mantén cualquier dispositivo electrónico en tu habitación al menos a dos metros de distancia de tu cama.
- Duerme en un colchón sin resortes metálicos. Pueden potencialmente magnificar los CEM.
- Si compartes una pared con un interruptor automático o con un aparato grande, considera la posibilidad de buscarle otro acomodo.

¿Qué hay de mi monitor o aplicaciones para el sueño?

Por desgracia los CEM no hacen excepciones con la tecnología que nos ayuda a dormir. No todo se puede. Nuestra opinión es que debes hacer lo que te ayude a dormir mejor por ahora, con el objetivo de desenchufar más adelante cualquier dispositivo. Usa monitores de sueño y aplicaciones para ayudarte al principio; luego considera tomar un descanso o eliminarlos de tu protocolo. Una gran manera de compensar esta exposición adicional a los CEM es practicando *earthing* («Siente cómo se mueve la Tierra», [\[Ver\]](#)).

LIMPIA EL AIRE

Existe una relación entre la calidad del aire que respiras y la calidad de tu sueño. Exponerte a contaminación, especialmente por la noche, puede conducir a una menor eficiencia del sueño. La contaminación del aire irrita las vías respiratorias, causa congestión y desencadena alergias, lo que inhibe la capacidad del cuerpo para respirar profunda y rítmicamente, relajarse y recibir oxígeno (una de las razones por las que existe una conexión entre la contaminación del aire y la apnea del sueño). Los investigadores también creen que es posible que las partículas de aire puedan entrar en el flujo sanguíneo y afectar la regulación del sueño en el cerebro. Si bien esta hipótesis aún no ha sido puesta a prueba, sabemos que la calidad del aire

juega un papel importante en nuestra salud, lo que tiene ramificaciones posteriores en el sueño.

Los estudios han demostrado que el aire dentro de casa puede, sorprendentemente, estar entre dos y cinco veces más contaminado que el aire exterior. Los productos de limpieza para el hogar, los cosméticos y la emisión de gases de cosas como alfombras, ropa de cama y muebles (también conocidos como compuestos orgánicos volátiles o COV), contribuyen a que haya más productos químicos en el aire de nuestro entorno inmediato. Para asegurarte de que tu sueño sea lo más benéfico posible, toma estas medidas para limpiar el aire:

- Siempre que sea posible, abre las ventanas para que entre aire fresco.
- **Añade plantas que filtren el aire.** Las plantas de interior pueden absorber los contaminantes (incluyendo los COV) a través de sus hojas y raíces.
- **Invierte en un purificador de aire de alta calidad.** Busca uno que elimine más de 99 por ciento de los contaminantes mayores de 0.3 micras.
- **Usa un humidificador.** Esto no eliminará las toxinas, pero puede mejorar la calidad del aire y añadirá más humedad, lo que ayuda a potenciar los elementos iónicos beneficiosos (lee más sobre esto en breve). Un humidificador también puede ayudarte a respirar mejor por la noche, a disminuir las posibilidades de agarrar un resfriado u otras infecciones y a que te despiertes sintiéndote menos reseco por la mañana.
- **No introduzcas toxinas.** Opta por ropa de cama y otros textiles para el dormitorio (cortinas, alfombras) hechos de fibras naturales, muebles hechos de materiales naturales (madera o metal en lugar de plástico o MDF, un compuesto de madera) y limpiadores no tóxicos sin fragancias sintéticas.

Velas de las buenas

Las velas son una gran manera de introducir una luz cálida y calmante sin alterar el ritmo drásticamente. Pero no todas las velas son iguales. Muchos productos convencionales liberan una serie de sustancias químicas cuando se queman que pueden agravar aún más los problemas respiratorios, entre otros problemas de salud. Las ceras derivadas de la parafina y el petróleo son muy tóxicas cuando se queman, incluso aquellas consideradas de grado «premium». Y las fragancias sintéticas son alérgenos conocidos y pueden contener ftalatos (químicos que pueden alterar el equilibrio hormonal, un proceso conocido como alteración endocrina). Busca una vela que sea 100 por ciento de soya o de cera de abeja y que esté hecha con aceites esenciales de origen natural. Si no, renuncia en definitiva a la aromatización. (Las velas de cera de abeja tienen un agradable y sutil olor a miel.)

Ion Man

Oxigenar las células no es el único beneficio de respirar aire fresco. Cuando tomamos aire también damos la bienvenida a los iones cargados que vigorizan nuestras células. Esto crea esencialmente una corriente eléctrica que permite al sistema nervioso enviar señales a través del cuerpo, lo cual repercute en la forma en que nos movemos, pensamos, sentimos y dormimos. Una interrupción de esa corriente puede llevar a una ruptura en la cadena de comunicación y, en última instancia, a enfermedades. Los iones activos también ayudan a limpiar el aire oxidando el moho, los hongos, los parásitos y los gases químicos tóxicos. También se unen al polvo, al polen y a la caspa de los animales domésticos, con lo que los convierten en partículas más grandes que son más fáciles de filtrar.

El movimiento y la humedad aumentan la carga iónica: piensa en lo revitalizado que te sientes cuando respiras cerca del mar, de ríos, cascadas y montañas. Pero si el aire deja de moverse, puede estancarse y los iones empiezan a perder su carga. Pero es muy fácil: todo lo que necesitas hacer es que el aire se mueva de nuevo abriendo la ventana o encendiendo un ventilador. También podrías invertir en un ionizador de aire, especialmente para los meses en los que es más difícil que fluya el aire.

OLORES Y ESENCIAS

Lo que añadas al aire de tu santuario de sueño puede ser tan impactante como lo que quites. El olfato es un poderoso sentido que se comunica directamente con los centros de la memoria y las emociones del cerebro. La antigua práctica de usar aromas para curar —ahora llamada aromaterapia— es la terapia original de mente y cuerpo, y se ha estudiado ampliamente por sus beneficios para aliviar el estrés, reducir el dolor y regular el estado de ánimo. Un conjunto de investigaciones demuestra que los aceites esenciales (aceites concentrados derivados de diversas partes de una planta) pueden mejorar la calidad del sueño y proporcionar alivio para el sueño interrumpido. Esta aromática ayuda para el sueño, por sí sola, no puede reconfigurar el ritmo de sueño sin tener que hacer otros cambios en el estilo de vida, pero es una herramienta muy útil para animar al cuerpo a adaptarse a un nuevo ciclo.

Aromas soporíferos

No importa cuánta investigación respalde el poder de estos aceites —y existen muchas—, elegir el adecuado para ti no es una ciencia exacta. Simplemente tienes que oler algunos y ver cuál te gusta más. El ganador es la receta correcta:

- lavanda
- geranio
- jazmín
- rosa
- vainilla
- ylang ylang
- sándalo*
- cítricos**

Cómo usar los aceites esenciales

Difusores

Los difusores de aceites esenciales vaporizan los aceites y llenan la habitación con un sutil pero efectivo aroma, ya que el proceso de vaporización hace que los aceites sean más fáciles de inhalar y absorber. No es lo mismo que añadir unas pocas gotas de aceite a un humidificador, ya que esto sólo degrada los trozos de plástico del aparato. En vez de eso, puedes poner una o dos gotas en una bola de algodón y colocarla en la salida de vapor. Otros consejos de los expertos son no usar el difusor más de 30 minutos —ya que podría resultar demasiado estimulante— y prestar atención a las reacciones de las mascotas, pues no todas toleran bien los aceites —especialmente los gatos, que no tienen la enzima hepática necesaria para descomponer ciertos tipos de compuestos—.

Brisa

Combina cuatro o cinco gotas de aceite esencial con media taza de agua, añádelo a un atomizador o pulverizador y rocía alrededor de tu habitación y sobre tu ropa de cama. Ten cuidado al rociar la parte superior de las almohadas; la mayoría de las pieles no toleran el contacto directo con los aceites esenciales.

Toquecitos

Puedes aplicar aceites esenciales en puntos de presión como las muñecas o detrás de las orejas, o en los chakras como el del corazón y el tercer ojo. Sólo asegúrate de diluir los aceites muy concentrados y potencialmente irritantes con aceites excipientes como el de coco, jojoba, almendra u oliva.

Baño

Combina la aromaterapia nocturna con el baño («Toma un baño caliente», [Ver]). Añade unas gotas de tu aceite al agua caliente de la bañera, inhala, exhala y ¡aaaaah!

REDEFINE ESO DE HABLAR CON TU ALMOHADA

Si compartes tu cama con alguien por la noche, entonces esa persona también es parte de tu santuario de sueño. En realidad, lo ideal sería que los dos participaran de los mismos hábitos y comportamientos para lograr un buen descanso nocturno para ambos. Pero eso puede ser más fácil de decir que de hacer.

Como Neil aprendió al hablar con miles de parejas que buscaban comprar un colchón, una cama es a menudo el lugar de mayor proximidad entre las parejas. Y cada uno tiene sus propias peculiaridades nocturnas (dar vueltas en la cama, roncar), preferencias (muchas mantas, ninguna) y hábitos (televisión para dormir, laptop en la cama, levantarse temprano para ir al gimnasio). No es de extrañar que una encuesta reciente haya encontrado que casi un tercio de las parejas estadounidenses quieren un «divorcio de sueño», o prefieren dormir separados. Diez por ciento dijo que había tenido una relación anterior que en realidad terminó por problemas de sueño.

Nosotros, obviamente, somos el Equipo de Sueño y apoyamos lo que sea necesario para obtener los beneficios de un buen descanso, pero preferimos que las parejas aborden los problemas de sueño fundamentales que los están separando. Simplemente leer juntos los dos primeros capítulos de este libro podría ser suficiente para sincronizar su relación. Sin embargo, por si acaso, incluimos a continuación algunos temas comunes que surgen entre los compañeros de cama.

Aunque les podemos ofrecer soluciones potenciales, ustedes deben ser los que tengan una conversación abierta y honesta sobre sus respectivas necesidades de sueño, y luego crear un ambiente para que eso suceda. Intenten estar abiertos a nuevas ideas, incluso si parecen extrañas al principio (si esto hace la diferencia entre dormir mal durante el resto de tu

vida o intentar algo nuevo, vale la pena hablarlo). Puede que consigan un poco más de descanso —y un poco más de acción— entre las sábanas.

Problema 1:

No tener el mismo ritmo de sueño. Uno de los dos prefiere la productividad de la noche —o simplemente ponerse al día con la televisión—, mientras que al otro le gusta acostarse temprano. A uno le gusta empezar el día temprano mientras que el otro no puede funcionar antes de las 10 de la mañana. Es muy común tener diferentes cronotipos, o preferencias genéticamente codificadas para saber cuándo dormir y cuándo despertarse («Ama tu cronotipo», [\[Ver\]](#)), pero como leíste en el capítulo 4, hay formas de ajustar tus ritmos de sueño para que estén al menos un poco más en sintonía entre sí. Cuanto más se comprometan a dormir y a despertarse de manera uniforme, coincidiendo con el ciclo día-noche, más sincronizados estarán.

Problema 2:

No tener el mismo régimen de sueño. Afortunadamente, este libro es el recurso perfecto (sí: te lo decimos nosotros) para discutir cómo conseguir más «vitamina Z». Comparte con tu pareja algunos de los puntos del capítulo 1 —particularmente «El cuerpo fuera del ritmo», [\[Ver\]](#)—. O mejor aún, anímala a que lea este libro. Entonces ambos podrán comparar los mejores hábitos de sueño que les resulten más relevantes y crear un protocolo común para dormir mejor.

Problema 3:

Ronquidos. Se acabaron los días de sufrir en silencio —o, en este caso, los efectos de sonido de una motosierra— o de patear a tu pareja —o de que te pateen—. Hay toneladas de aparatos en el mercado que ayudan con los

ronquidos; dirígete a «Bájale a los ronquidos» [\[Ver\]](#) y elige el que quieras. Y como también mencionamos en ese capítulo, hay muchas posibilidades de que los cambios en la dieta que tú o tu pareja hagan a partir de lo expuesto en el capítulo 6 —especialmente dejar el azúcar y los lácteos y reducir el alcohol— disminuyan de forma significativa el problema.

Problema 4:

Frío o caliente. Es completamente irreal que esperemos que tú y tu pareja quieran el mismo microclima. Aunque a todos nos va mejor durmiendo en temperaturas más frescas, a algunos nos encanta la sensación acogedora del sudor y de un edredón esponjoso, mientras que otros prefieren dormir desnudos con nada más que una ligera sábana. Si no son una pareja que comparte el amor por el mismo tipo de ropa de cama, consideren hacer lo que hacen los europeos: dividirla. Muchas parejas optan por juntar dos camas gemelas, que pueden equipar por separado con ropa de cama, con lo que se obtienen dos microclimas diferentes. Esto también puede ser útil si uno de los dos tiene problemas de ronquidos y quiere tener un colchón que se pueda elevar sin molestar al otro. También pueden tender la cama con una gran manta ligera y luego usar mantas de tamaño individual para cubrir un solo lado.

Problema 5:

Poco espacio. Dejando la «cucharita» de lado, lo cierto es que necesitamos espacio para dormir. Esto se debe principalmente a que dormir cerca de otro cuerpo mantiene el microclima de la cama más caliente, además de que un rodillazo a media noche no es exactamente relajante (lo que podría ocurrir si tú o tu pareja son de sueño inquieto). Entendemos que no todo el mundo puede tener una cama más grande, pero valoren la posibilidad de que adquirir una les pueda dar un respiro nocturno.

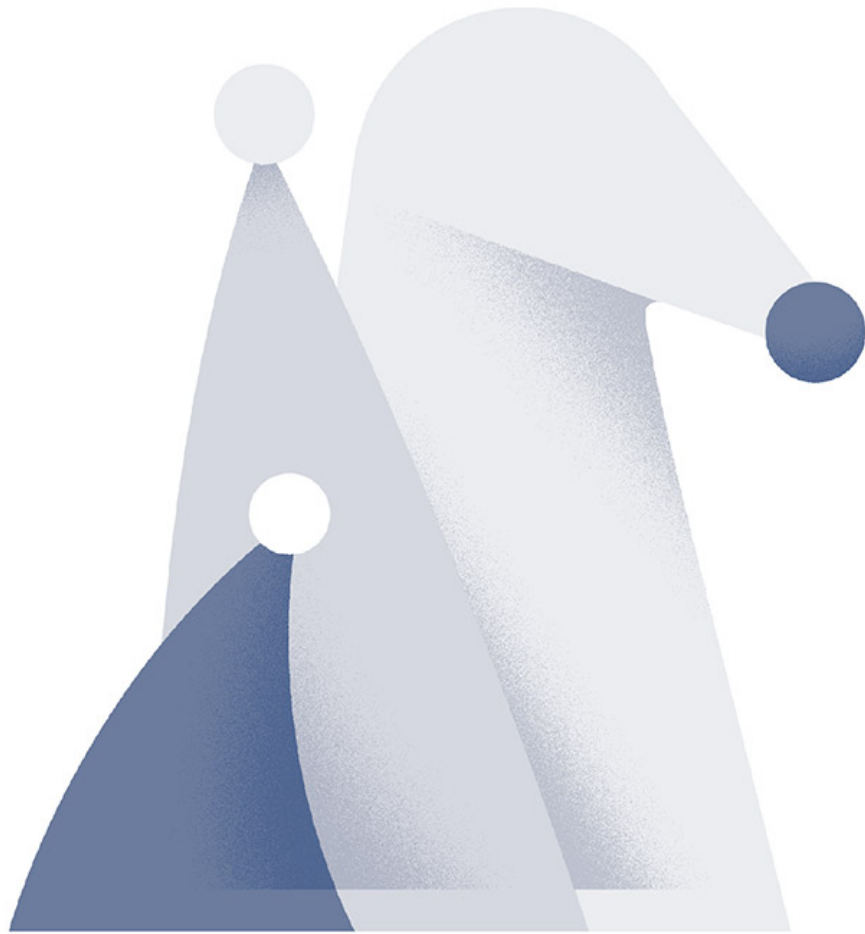
Problema 6:

Discutir. Tu madre tenía razón: nunca debes irte a la cama enfadado. Nuestro sueño sufre por la toxicidad, incluida la turbulencia emocional de pelear con tu pareja. Experimentar enojo y frustración por la noche estimula el sistema nervioso simpático y la respuesta al estrés, la cual conlleva la producción de cortisol y mantiene en alerta tu sistema, cuando debería predominar la melatonina, que induce los bostezos. Haz lo que sea para hacer las paces, ya sea hablando las cosas, escribiendo en un diario o haciendo trabajo de respiración. O, simplemente, mejor enfádate por las mañanas...

NO CULPES AL PERRO

Dormir en la cama con tu gato o tu perro —o cualquier mascota de tamaño considerable— es dulce y tranquilizador, pero si tu criatura tiene tendencia a apoderarse de la cama y a perturbar tu sueño o evita que te sientas cómodo, entonces es hora de reconsiderar tus prioridades. Especialmente si eres propenso a despertar por la noche —y doblemente si tienes problemas para volver a dormir una vez que te despiertas—, puede ser mejor eliminar esta variable. No es que haya estudios sobre el tema —al menos no que sepamos—, y no hay mucho más que decir, pero en resumen: si tu sueño es horrible, Fido o Fluffy deberían irse. Al menos por un tiempo. Lo sentimos, Fido o Fluffy. Considera la posibilidad de comprarles una buena cama propia. Algunas empresas —como Casper— ofrecen unas con soporte y alivio de la presión igual que los colchones para los seres humanos.

* Estas esencias pueden ser calmantes para algunas personas, pero estimulantes para otras.



DORMIR A CUALQUIER EDAD

Desde que nacemos, nuestro sueño está en constante evolución. El número de horas que pasamos durmiendo cada noche y la forma en que atravesamos las etapas del sueño (lo que se conoce como «arquitectura del sueño») cambian a medida que pasamos de ser bebés a ser niños pequeños, luego adolescentes, jóvenes, adultos y finalmente ancianos. Pero, aunque nuestros objetivos de sueño sean diferentes en cuanto a la cantidad de tiempo que pasamos en la cama, y aunque nuestras necesidades fisiológicas cambien, todos tenemos dos cosas en común:

- Todos estamos bien cuando dormimos más y mejor. Para los niños, tiene un impacto directo en el desarrollo mental y físico, y puede ayudarles a sacar mejores calificaciones, a tener relaciones más sanas y a tener una aptitud emocional más resiliente en el futuro. Para los adultos mayores, es esencial para mantener la mente aguda y el cuerpo fuerte y libre de enfermedades.
- Todos podemos tomar el mismo camino básico para volver a ese lugar de bienestar. El ritmo sigue siendo el nombre del juego, no importa tu edad o la de tus hijos.

Este capítulo está dedicado a los grupos que merecen un enfoque y una orientación adicional cuando se trata de su sueño: bebés —y sus padres—, niños pequeños, adolescentes, jóvenes y personas mayores. Nuestra recomendación es utilizar las secciones anteriores como punto de partida para comprender por qué el sueño es de importancia crítica y los

fundamentos que contribuyen a un mejor descanso nocturno. Luego, puedes incluir estas recomendaciones específicas según te concierna a ti, a tus hijos o a tus padres.

ADULTOS MAYORES

Una de las ideas falsas más difundidas es que las personas «con más experiencia» no necesitan tanto descanso nocturno como cuando eran más jóvenes. Desafortunadamente, el patrón de sueño corto, interrumpido o difícil de conseguir que se empieza a manifestar a partir de los 65 años no significa que tus necesidades de sueño disminuyan al hacerte mayor. En realidad, la recomendación de cuánto deberías dormir sigue siendo de siete a ocho horas por noche. Por lo tanto, si padeces de insomnio —como 44 por ciento de la población anciana—⁶⁴ o tienes dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido durante la noche (investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard han confirmado que esto está relacionado con la edad), no es una indicación de que tu cuerpo esté haciendo lo que la naturaleza pretendía. Al contrario: tu cuerpo te está pidiendo que le pongas más atención a tu sueño.

Y es crítico que le prestes atención porque cuanto peor duermes, más se acelera el proceso de envejecimiento. Eso incluye la degeneración de la mente (demencia, Alzheimer), así como la del cuerpo. Dormir bien por la noche es una de las mejores defensas contra el envejecimiento rápido. La buena noticia es que varias de las recomendaciones de este libro hablan directamente del tipo de apoyo especializado que tu sueño necesita.

¿Por qué el envejecimiento afecta al sueño?

La arquitectura de tu sueño, o la cantidad de tiempo que pasas en cada fase del sueño, cambia con la edad. Lo más notable es que los adultos

mayores pasan más tiempo en las etapas más ligeras del sueño que en el sueño profundo. Esto puede hacer que sea más difícil permanecer dormido, y también explica por qué el cuerpo realiza sus procesos reparadores nocturnos de manera menos eficiente.

Tu ritmo circadiano también comienza a cambiar. Esto causa que muchas personas mayores se duerman más temprano en la noche y se despierten más temprano en la mañana. Es un patrón llamado «síndrome de la fase avanzada del sueño». Aún no sabemos por qué sucede, pero se sospecha que tiene algo que ver con la pérdida del ritmo en relación con las señales de luz natural.

Tu cerebro también tiene un papel, debido a que sus receptores neurológicos, que se conectan con las sustancias químicas de señalización del sueño, se debilitan. Básicamente, a tu cerebro le cuesta más trabajo saber cuándo estás cansado.

Las afecciones médicas y los medicamentos también se han identificado como la principal causa de las alteraciones del sueño en los durmientes de más edad.⁶⁵ Los problemas de salud como la artritis, la ERGE y el síndrome de las piernas inquietas pueden causar molestias que dificultan el sueño. El agrandamiento de la próstata también hará que despiertes con frecuencia y vayas al baño. Y ciertos medicamentos de venta con receta (especialmente los que tratan los problemas cardíacos, la presión arterial y el asma), además de los medicamentos de venta libre (como aquellos para el resfriado y el dolor de cabeza), pueden interferir con el inicio y mantenimiento del sueño.

Tus hábitos durante el día son también un problema. Dormir una siesta larga o muy tarde, depender de la cafeína para un segundo aire por la tarde o la noche, comer demasiado cerca de la hora de acostarse y no mover el cuerpo durante el día pueden alterar los ritmos que deben reforzarse para tener un buen sueño.

Tu solución para dormir

Pon énfasis en las siguientes secciones del libro al crear tu protocolo de sueño. También te recomendamos que hagas la prueba de «¿Cuál es tu Tipo

de Insomnio?» [\[Ver\]](#) para evaluar cualquier otro obstáculo subyacente que pueda estar empeorando tus problemas de sueño.

- Adiós a la turbulencia del *jet lag* social [\[Ver\]](#)
- En sincronía con el sol [\[Ver\]](#)
- Hora de desconectarse [\[Ver\]](#)
- Reduce la cafeína [\[Ver\]](#)
- Come al ritmo [\[Ver\]](#)
- Siesta o no siesta, ésa es la cuestión [\[Ver\]](#)
- Moverse para dormir [\[Ver\]](#)
- Relájate [\[Ver\]](#)
- Revisa tus medicinas [\[Ver\]](#)

BEBÉS

Hay libros enteros dedicados a ayudar a los bebés a dormir durante toda la noche mientras aprenden a hacer la transición de un ciclo de sueño a otro. Hay tantas filosofías sobre cuál es el mejor enfoque como libros (el método de dejarlos llorar, el método de no llorar, el método de cambiar de método cada noche en un ataque desesperado). Nos mantendremos en nuestro carril aquí y evitaremos entrometernos en esa conversación, pero abordaremos otro tema importante si eres un padre nuevo: tu sueño.

Primero, un poco de calma: es normal para los humanos no dormir ocasionalmente, y a tu edad eres lo suficientemente resistente para que este traspie no te cause problemas a largo plazo. Además, 70 por ciento de los bebés duermen toda la noche cuando tienen nueve meses. Esto no durará para siempre.

Ahora vamos a hacer que duermas lo mejor que puedas. Puede que no podamos hacer que tu bebé duerma (lo sentimos mucho), pero podemos darte este consejo que te ayudará a cuidar de ti mismo lo mejor posible. Recuerda

que un padre o una madre (relativamente) bien descansados son más felices, más sanos y más saludables.

- **Olvida todo lo que dijimos sobre la sincronización con el sol.** Ahora estás en modo de supervivencia y necesitas descansar siempre que puedas. En lugar de pensar que el sueño sólo ocurre entre la noche y la mañana, acepta cualquier descanso que puedas tener las 24 horas del día, sin importar la hora.
- **Duerme cuando el bebé duerma.** En serio. Deja la ropa sucia, deja los platos en el fregadero y métete a la cama. Aunque sólo sean 20 minutos, es suficiente para darte un alivio temporal.
- **Acepta ayuda.** Apóyate en tu pareja, amigos y familia para cuidar del bebé mientras descansas o al menos para que te ayuden con los platos sucios. Si puedes, contrata a una doula o *coach* posparto, una persona capacitada para apoyarte a ti y a tu bebé. Si estás amamantando, considera preguntarle a un experto en lactancia sobre la transición al biberón para algunas de las comidas.
- **Mantén las luces bajas.** Cuando tengas que levantarte por la noche para dar de comer o cambiar el pañal, utiliza una luz suave y cálida en lugar de una luz brillante que pueda interrumpir la producción de melatonina y dificultar que tanto tú como tu bebé se vuelvan a dormir. Las velas pueden ser muy buenas para esto, especialmente las versiones led que no representan un peligro de incendio —importante en caso de que te quedes dormido—.
- **No olvides lo básico del santuario del sueño.** Esto es válido tanto para ti como para tu bebé: una habitación oscura, fresca y tranquila no sólo facilita el sueño, sino que también hace que el cuerpo se dé cuenta de que es hora de dormir cuando haces de estos atributos una parte habitual del entorno.
- **Llama a tu pediatra.** Si sospechas que la rutina de sueño de tu bebé se ve afectada por un problema de salud subyacente (reflujo ácido, por ejemplo), habla con el pediatra.

NIÑOS PEQUEÑOS

En muchos sentidos, los hábitos de sueño que comienzan a esta edad se traducen en un mejor régimen de sueño en la adolescencia e incluso en la vida adulta. Ninguno de estos consejos es particularmente específico para niños pequeños, sino que son pautas universales para mejorar el sueño. Cuando se aprenden y se adoptan a temprana edad, preparan el camino para una vida de mejor sueño.

- **Enséñales a tus hijos que el sueño es para los superhéroes.** No es demasiado pronto para empezar a explicar por qué el sueño es tan importante, sobre todo cuando te dicen: «¡No quiero ir a la cama!» No tienes que tirarles un rollo científico, pero al igual que les enseñas a los niños que comer alimentos saludables hace que su cerebro sea inteligente y su cuerpo fuerte, puedes hacerles saber que lo mismo hace una buena noche de sueño.
- **No uses el sueño como un castigo.** Muchos lo hemos hecho: «¡Basta o te enviaré a la cama!» En lugar de hacerles creer que dormir significa no poder hacer algo más agradable, hazles saber a tus hijos que dormir es algo especial y gratificante que podemos hacer todas las noches.
- **Mantén un horario de sueño regular y consistente.** Hazlo también durante los días de descanso y vacaciones de escuela, cuando tendemos a ignorar completamente los hábitos creados durante el curso lectivo. Por supuesto, hay que ser flexibles, pero ten en cuenta que es la disciplina lo que generará un mejor sueño y hará que la transición del regreso a la escuela sea menos difícil.
- **Crea una rutina relajante para la hora de dormir.** Al igual que tú necesitas transitar gradualmente al modo de apagado, tus hijos no pueden ir de correr por la casa a toda velocidad a frenarse en un segundo. Más bien, disminuye poco a poco el nivel de actividad, apaga los aparatos electrónicos (sí, es tan estimulante para ellos como para ti), atenúa las luces, que tomen un baño y cuéntales un cuento o dos.

Toma este momento como un paso previo a tu propia rutina y como el final de la noche.

- **Los niños también necesitan santuarios de sueño.** Al igual que tú, necesitan un ambiente oscuro, fresco, tranquilo y poco estimulante para dormir. Los aceites esenciales también pueden ser útiles para relajarlos a la hora de dormir, particularmente la lavanda. Para los niños mayores, considera la posibilidad de mantener sus habitaciones libres de aparatos electrónicos, incluyendo televisores y computadoras.
- **Apóyate en la dieta.** Las mismas pautas para los adultos aplican para los niños. Alimentos como el azúcar y la cafeína son las peores cosas que puedes ingerir no sólo para dormir, sino también para la salud en general. Controla la cantidad de azúcar que se encuentra al acecho en esos refrigerios y otras golosinas para niños, y recuerda que los refrescos, además de estar cargados de azúcar, también suelen contener cafeína.

ADOLESCENTES Y JÓVENES

El sueño de los jóvenes de este grupo ha sido descrito como la «tormenta perfecta». Esto se debe a que la necesidad de una buena noche de descanso es tan importante para su desarrollo y bienestar como cuando eran niños; sin embargo, el número de factores que pueden estropear su sueño se multiplica exponencialmente. Si a esto le sumamos el hecho de que muchos padres, profesores, los propios jóvenes e incluso pediatras asumen que la disminución del sueño es «parte del crecimiento», se puede ver por qué en esta etapa surgen tantos problemas.

En realidad, los adolescentes y los jóvenes necesitan dormir mucho más de lo que crees: de 9 a 12 horas para los niños de 6 a 12 años, y de 8 a 10 horas para los adolescentes de 13 a 18 años. Si tu hijo duerme menos de forma constante —lo que, según las investigaciones, es lo más probable—, entonces se está exponiendo a los mismos padecimientos que tú cuando sometes tu cuerpo a un déficit de sueño crónico: pensamiento confuso,

dificultades con el aprendizaje y la memoria, letargo, mal humor, depresión, ansiedad, menor capacidad de manejar el estrés, menor capacidad de tomar decisiones, fluctuaciones hormonales, aumento de peso y mayor riesgo de consumo de cafeína o nicotina. Definitivamente, no quieres agregar nada de eso a la mezcla de conflictos que tu hijo preadolescente o adolescente enfrenta.

Y no, que tu hijo se quede despierto para estudiar no es lo que lo va a hacer sacar mejores calificaciones. Los investigadores del MIT encontraron una fuerte relación entre las calificaciones de los estudiantes y cuánto duermen, así como que la consistencia en la hora de dormir hace también la diferencia.⁶⁶

Algunas de las causas más comunes del déficit de sueño en adolescentes y jóvenes incluyen:

- **Patrones de sueño irregulares.** La mayoría de los adolescentes y jóvenes apenas duermen durante la semana y luego tratan de compensarlo los fines de semana. Pero, como ya sabes, eso es sólo una receta para perder el ritmo y deteriorar la calidad del sueño.
- **Cambio del patrón de sueño biológico.** Cuando los niños llegan a la adolescencia hay una tendencia natural a acostarse más tarde, pero eso no significa necesariamente que sea óptimo. Desafortunadamente, debido a la temprana hora de inicio de la escuela, irse a dormir más tarde no ayuda a lograr una noche de sueño adecuado. Este nuevo ritmo circadiano —en especial cuando se combina con *jet lag* social, exposición a luz azul y consumo de cafeína a última hora del día— a veces lleva a los niños a creer que sólo porque tienen problemas para dormirse a una hora saludable (antes de las 11 p. m.), entonces no deberían.
- **Estigma social por acostarse temprano.** ¿Qué clase de chico que se respete, rebeldón y buena onda, se va temprano a la cama? (Aquellos cuyos padres les inculcaron la importancia del sueño para su bienestar, inteligencia y paz mental en general.)

- **Aumento del uso de la tecnología.** Si no están viendo la televisión, muchos chicos están en sus tabletas, computadoras o teléfonos hasta bien entrada la noche. Como sabes, la exposición a la luz azul es extremadamente perjudicial para la producción de melatonina, lo que hace aún más difícil que se duerman a una hora razonable.

Introducción a un mejor sueño

Cuando se trata de ayudar a tu hijo adolescente o joven a dormir mejor, nos damos cuenta de que te enfrentas a un montón de factores, muchos de los cuales no podrás cambiar (al menos no a corto plazo, como por lo que respecta al horario de inicio de la escuela). Notarás que muchas de estas sugerencias son las mismas que recomendamos para los adultos, razón de más para hacer de un mejor sueño un asunto familiar.

- **Disciplina para la hora de dormir.** Sabemos que suena un poco intenso, especialmente para los chicos de mayor edad. Pero los estudios demuestran que los adolescentes cuyos padres los hicieron ir a dormir a las 10 p. m. o más temprano tuvieron menos probabilidades de experimentar depresión o ideas suicidas que aquellos que pudieron quedarse despiertos hasta la medianoche.⁶⁷ Trabaja con tu hijo para crear un horario realista que funcione para ellos y sus tareas escolares, y haz lo posible por mantener la disciplina, incluso los fines de semana. El tiempo extra de sueño el sábado y el domingo puede hacer más difícil que se meta a la cama a una hora saludable el lunes.
- **Considera una siesta.** Si los horarios lo permiten, hacer que tu hijo tome una siesta rápida de 20 a 30 minutos inmediatamente después de la escuela podría ayudar a reducir su déficit general de sueño, así como a eliminar cualquier necesidad percibida de consumir cafeína para estudiar esa noche.

- **Limita el uso de tecnología por la noche.** Un estudio europeo descubrió que al reducir la exposición a las pantallas que emiten luz en teléfonos, tabletas y computadoras, los adolescentes pueden mejorar la calidad de su sueño y reducir los síntomas de fatiga, falta de concentración e irritabilidad después de sólo una semana.⁶⁸ Considera la posibilidad de implementar una «hora límite» para navegar en internet, apaga el wifi por la noche o haz que todos los miembros de la familia dejen sus dispositivos cargándose en un solo lugar durante la noche. Y, definitivamente, saca los aparatos electrónicos de su habitación, incluida la computadora.
- **Habla con tu hijo.** Explícale los beneficios de un buen sueño y los inconvenientes significativos de no dormir lo suficiente. Enfatiza que los chicos que duermen sólo 60 minutos adicionales obtienen mejores calificaciones, se sienten menos distraídos o abrumados en clase y mantienen un mejor estado de ánimo que los que no lo hacen. O que dormir les ayuda a tener una mejor piel y un peso ideal. Lo que sea que pueda hacerle sentido a tu hijo. Comparte lo que has aprendido en este libro y ayuda a tu hijo a sortear obstáculos comunes, como una mala alimentación y el uso de estimulantes.
- **Hagan equipo.** Al igual que los niños son más propensos a comer sus verduras si te ven haciéndolo, es mucho más probable que adopten hábitos de sueño más saludables si pones el ejemplo. Además, siguiendo tu propio protocolo de sueño, podrás incluir a toda la familia, ya sea que empieces a atenuar las luces a primera hora de la noche, le cierres la cocina a los antojos nocturnos, apagues los aparatos de toda la familia o pongas música relajante.

La escuela «Todos jodidos»

Un informe reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos arroja luz sobre el hecho de que la

mayoría de los niños no duerme lo que necesita. Más de la mitad de los niños de secundaria evaluados dormía menos de la cantidad recomendada, y cuando se trataba de la preparatoria, ese número se elevó a 75 por ciento.⁶⁹ Aunque hay una serie de factores que explican por qué los niños de este grupo demográfico están crónicamente privados de sueño, hay uno que es más insidioso que todos ellos juntos: la escuela.

A medida que los niños atraviesan la pubertad, su ritmo circadiano cambia para parecerse más al de un adulto, lo que hace más difícil que se vayan a la cama tan temprano como lo hacían cuando eran niños. Sin embargo, todavía necesitan, en promedio, 10 horas de sueño y, a diferencia de la mayoría de nosotros, tienen que estar despiertos y listos para actuar a las 7 u 8 a. m. Esto sería como si tuviéramos que levantarnos a las 3 a. m. y empezar a trabajar a las 4 a. m. Muy pocos niños están listos para aprender antes de las 8:30 a. m. Y, no obstante, una encuesta de la National Sleep Foundation encontró que 87 por ciento de los estudiantes de secundaria tiene que hacer precisamente eso.

Esta pesadilla circadiana no está exenta de consecuencias. Los niños que empiezan su primera clase del día antes de las 8 a. m. tienen peor rendimiento en la escuela el resto del día que los que empiezan más tarde. Experimentan más problemas emocionales y de comportamiento, tienen peores habilidades de control de impulsos y de toma de decisiones y son más propensos a conducir cuando están somnolientos. (Lo que es tan peligroso como conducir bajo los efectos del alcohol: hay 6 400 choques mortales cada año causados por conducir cansado, y los adolescentes suelen estar involucrados en la mitad de ellos.⁷⁰) Estos niños privados de sueño también son más propensos a consumir tabaco y alcohol, y menos a sobresalir académica o atléticamente.

Pero hay una solución: cuando las escuelas alrededor de Minneapolis, Minnesota, cambiaron los horarios de inicio de clases en sus escuelas preparatorias de las 7:15 y 7:25 a. m. a las 8:30 o 8:40 a. m., los maestros y los administradores de la escuela señalaron que la asistencia mejoró y los retardos disminuyeron, así como las visitas a la enfermería de la escuela. Los estudiantes estaban más alertas en clase, tenían mejor conducta y la

atmósfera general era «más tranquila». Otros distritos han reportado hallazgos similares, así como mayores puntuaciones en pruebas estandarizadas y menos accidentes automovilísticos.

Por eso, muchos expertos en salud y educación, así como varias organizaciones, están presionando para que se retrasen los horarios de inicio de clases en las escuelas secundarias y preparatorias. Si eres padre o madre, considera la posibilidad exigir un cambio: haz que otros padres se involucren en la causa, hablen con la junta escolar. Muéstrenles los datos de lo que les pasa a nuestros hijos cuando nos metemos con su sueño. Afortunadamente, hay cada vez más precedentes para este cambio, y si todos seguimos presionando en nuestros respectivos distritos, podemos hacer una diferencia que ayude a los chicos de todas partes.



EN TUS SUEÑOS

Aunque pensamos que dormir es como «apagarse», nuestro cerebro hace cualquier cosa menos eso cuando dormimos. Sin ningún tipo de estimulación o pensamientos, el cerebro utiliza este valioso tiempo libre para realizar el mantenimiento y la administración; hace la limpieza, consolida los recuerdos e imprime nueva información. Y ahora sabemos que soñar es una parte importante de estas actividades nocturnas.

Los científicos solían pensar que los sueños eran sólo un subproducto del régimen nocturno del cerebro. Sin embargo, nuevas investigaciones nos han demostrado que soñar cumple una serie de funciones importantes, especialmente para el aprendizaje y la memoria. Pero si no duermes bien —no llegas a un sueño profundo o te despiertas varias veces por noche—, entonces te estás perdiendo de una herramienta esencial más que tu cerebro necesita para mantenerte sano y alerta.

Aunque no sepas si sueñas de forma regular (soñamos en todas las etapas del sueño, no sólo en el MOR, y no necesariamente recordamos todo el contenido), es seguro decir que si pasas por las cuatro etapas del sueño de manera constante, sin interrupciones regulares (lo que significa que tienes una noche de sueño completo y reparador), entonces cosecharás los beneficios de los sueños. Las ventajas de los sueños nocturnos son numerosas.

*Los sueños nos ayudan a almacenar los recuerdos
y las cosas que hemos aprendido*

Mientras dormimos, el cerebro reactiva y consolida los recuerdos y la información recién recibida, y los investigadores han visto que este proceso se refleja directamente en el contenido de nuestros sueños.⁷¹ Pero algunos expertos creen que los sueños no sólo reflejan lo que necesitamos saber y recordar, sino que lo catalogan de manera activa. Sus conclusiones sugieren que nuestros sueños son una especie de experiencia de realidad virtual al ser testigos de este procesamiento de la memoria.⁷² Los experimentos realizados tanto en animales como en humanos apoyan la teoría de que nuestros sueños son como un «ensayo» de esa nueva información, lo que permite a nuestro cerebro ponerla en práctica y organizar y consolidar activamente el material.⁷³

Los sueños ayudan a procesar nuestras emociones

Investigaciones recientes sugieren que es más probable que soñemos con experiencias emocionalmente intensas, y que las ondas cerebrales theta durante el sueño MOR son una forma en la que el cerebro consolida esos recuerdos. Esto ha llevado a algunos investigadores a examinar cómo el sueño MOR juega un papel en la recuperación de traumas y en la regulación del estado de ánimo, debido a su participación en el procesamiento de experiencias difíciles.

Hasta las pesadillas son benéficas

Las pesadillas ocurren con mayor frecuencia durante el sueño MOR, pero a diferencia de los sueños lúcidos, el surgimiento de estas intensas y a menudo inoportunas imágenes va acompañado de una disminución de la actividad de la corteza prefrontal, lo que significa que hay menos control emocional y una sensación más abrumadora de agitación. Los investigadores ahora creen que estas experiencias son la forma en que el cerebro nos prepara para cuando pasan cosas malas, como un «ensayo general» emocional. Es casi como si la mente se anticipara a las cosas malas que suceden, y luego probara

soluciones. Algunos expertos creen que éste es un mecanismo de defensa arraigado en nuestros primeros días de vida (si algo malo sucedió una vez, hay una posibilidad de que vuelva a suceder). Así que tener una pesadilla recurrente de ese evento podría mantenerte en guardia.

Los sueños te ofrecen otra forma de ver las cosas

Los sueños no sólo reproducen lo que experimentamos o vivimos, sino que también crean nuevas ideas y asociaciones libres entre lo que vemos y lo que conocemos. Como resultado, nuestros sueños son un portal hacia nuestra creatividad más profunda y desenvuelta, así como nuevos enfoques para la resolución de problemas. Esto es evidente en los testimonios de famosos artistas y pensadores que han atribuido a sus sueños la inspiración de algunas de sus más grandes creaciones, como Paul McCartney y la melodía «Yesterday» o Dimitri Mendeléiev y la estructura de la tabla periódica de los elementos.

Lo que dicen tus sueños sobre tus hábitos de dormir

La naturaleza de tus sueños nos puede dar una idea de la etapa del sueño en la que sueñas.

Etapa 1. Durante este tiempo confuso y nebuloso justo antes de sumirse en el sueño o antes de despertar, los sueños suelen ser cortos pero se sienten vívidos y viscerales, como si tuvieras la sensación de «caer» en el sueño. Debido a que todavía estás en un estado semidespierto, estos sueños a menudo incorporan contenido del mundo real como los ruidos que realmente estás escuchando (la alarma, una sirena afuera).

Etapa 2. En esta etapa un tanto ligera del sueño, los sueños suelen incluir trozos de eventos de la vida real del día. A menudo se describen como «pensamientos», como si simplemente estuvieras procesando

diferentes ideas mientras duermes. A medida que vuelves a la etapa 2 del sueño durante la noche, tus sueños se harán gradualmente más largos y más vívidos.

Etapa 3. Aunque tu cerebro todavía está activo durante el sueño profundo, los sueños son típicamente los menos vívidos durante esta etapa, ya que en ella el cerebro tiende a procesar los recuerdos y a renovar la cognición.

MOR. Ésta es la etapa del sueño que se asocia más frecuentemente con los sueños. Los sueños que ocurren durante estos picos más «activos» del ciclo del sueño son los que más recuerdas: suelen ser los más largos, los más vívidos y los más extraños. (Pasamos más tiempo en esta etapa por la mañana, hacia el final de sueño total, así que es más fácil recordar estos sueños.) Además, ésta es la etapa del sueño en la que los centros emocionales del cerebro están más activos, que es lo que los expertos sospechan que hace que nuestros sueños MOR se sientan más conmovedores y nos afecten más.

Fábrica de sueños

Diferentes partes del cerebro contribuyen a distintos tipos de sueños, dándole a cada uno cualidades únicas:

Corteza. Aquí es donde se almacena la mayoría de nuestros recuerdos, y es el principal creador de contenido para nuestros sueños. Explica por qué nuestros sueños son extrañamente autobiográficos y sacados de retazos aparentemente azarosos de cosas que hemos visto o hecho.

Cortezas sensoriales. Este almacén audiovisual también está activo para proporcionar detalles de los sueños, por lo que algunos sueños parecen venir con sus propios sonidos únicos y, menos frecuentemente, con olores.

Corteza motriz. Es la responsable de controlar nuestros movimientos cuando estamos despiertos. Esta parte del cerebro también se activa por la noche y contribuye a los sueños que se sienten «activos», como en los que practicas un deporte o huyes corriendo.

Sistema límbico. Aquí es donde procesamos nuestras emociones y es el más activo durante el sueño MOR, razón por la que los sueños de esta etapa tienden a ser más expresivos que los de las otras.

Sueños lúcidos

Normalmente, cuando soñamos, no somos conscientes de que estamos soñando. Así que nos vamos de paseo por cualquier escenario absurdo que se nos ocurra. Pero cuando una parte mayor de nuestro cerebro se involucra en la diversión (es decir, las partes relacionadas con la función cognitiva superior, la atención, la memoria de trabajo, la planificación y la autoconsciencia), las cosas se vuelven un poco más... reales. De repente nos damos cuenta de que estamos en un sueño y, con las mismas habilidades cognitivas que tenemos en la vida real, podemos incluso controlar lo que pasa y lo que hacemos. Esto se llama sueño lúcido.

Los sueños lúcidos son cada vez menos frecuentes a medida que envejecemos (disminuyen bastante después de los 25 años), pero un pequeño porcentaje de personas (alrededor de 20 por ciento) experimenta sueños lúcidos al menos una vez al mes. Y se estima que alrededor de 50 por ciento de nosotros hemos tenido al menos un sueño lúcido en la vida.⁷⁴

No está claro para qué sirven los sueños lúcidos ni sabemos realmente por qué algunas personas los experimentan más que otras. Se sospecha que ciertos neuroquímicos pueden «encender» partes de nuestra conciencia cuando normalmente estarían apagadas, así que algunas personas pueden estar naturalmente equipadas con ese coctel neuroquímico. Algunos investigadores han encontrado una conexión entre el aumento de la ingesta de vitamina B6 y los sueños lúcidos,⁷⁵ mientras que otros han descubierto asociaciones entre las personas que tienen estados de ánimo fuertes, ansiedad y depresión y las que tienen una mayor frecuencia de sueños lúcidos.⁷⁶ La capacidad de recordar los sueños en general es otro factor de predicción de sueños lúcidos, como lo es la adopción de una práctica de meditación. Un estudio de 2015 encontró que las personas que practicaban regularmente la atención plena tenían más probabilidades de experimentar sueños lúcidos.⁷⁷

Elige tu propia aventura

Una de las características más geniales del sueño lúcido es que puedes, en teoría, aprender a hacerlo y luego ser un participante más activo en tus sueños. Es una forma de explorar actividades que desafían la lógica de la vida real (¿alguna vez has querido volar?), enfrentar tus miedos o profundizar en tu subconsciente. Éstas son las técnicas más populares usadas para aprovechar tu estado de sueño:

1. **Duerme mejor.** Cuanto más sueño MOR tengas, más largos y vívidos serán tus sueños. Y para conseguir más MOR, necesitas tener largos periodos de sueño profundo e ininterrumpido.
2. **Medita.** Según el mencionado estudio de 2015, la atención al estado presente de la conciencia mientras estás despierto y contemplar si la experiencia actual pudiera ser un sueño es una de las técnicas centrales en la práctica de los sueños lúcidos ([\[Ver\]](#) para algunas técnicas para empezar).
3. **Lleva un diario de sueños.** El paso más importante hacia el sueño lúcido es sintonizar con tus sueños y reconocer que estás soñando. En el momento en que te despiertes, escribe todo lo que recuerdes de tus sueños. Luego vuelve a revisar estos detalles para buscar patrones. ¿Qué es lo que tiendes a soñar? A medida que sueñes, comenzarás a ser capaz de identificar estos «signos de sueño» y a reconocer que estás en un estado de sueño.
4. **Contrasta con la realidad.** Los expertos en sueños lúcidos recomiendan hacer frecuentes «revisiones de la realidad» durante el día para confirmar si estás despierto o soñando. Cuando estás despierto, es obvio que no estás soñando, pero la repetición de estas revisiones hace que sea más probable que las repitas cuando estés dormido. Éstas son algunas de las técnicas que los expertos recomiendan hacer 10 veces al día:
 - Cuando veas el reloj o leas una página de texto, aparta la vista y luego vuelve a mirar. En un sueño, es probable que la hora que marca el reloj y el texto cambien.

- Mira tus manos y pies. En los sueños tienden a estar distorsionados.
- Intenta que el dedo índice de una mano penetre la palma de tu mano opuesta. Hazlo con la expectativa de que tendrás éxito, y pregúntate si estás soñando. Si tienes éxito, sabrás que estás, de hecho, soñando.

5. **MILD (por sus siglas en inglés): Inducción Mnemotécnica del Sueño**

Lúcido. Esta técnica es básicamente un ejercicio de conciencia para tu cerebro. En este caso, se trata de que repitas mientras te quedas dormido frases como «sabré que estoy soñando» o «estoy soñando».

6. **Vuelve a dormir.** En lugar de escribir inmediatamente un sueño particularmente vívido después de despertar, intenta volver a dormir y regresar al sueño. Pero esta vez, ten en cuenta el hecho de que estás soñando.

7. **Sigue soñando.** Si tienes éxito en el sueño lúcido, *permanecer* en él puede ser difícil al principio. Esto es porque darte cuenta de que estás soñando es tan emocionante que te da una sacudida de adrenalina, o porque, curiosamente, olvidas que estás soñando. Para entrar en este nuevo estado, los soñadores lúcidos expertos recomiendan algunas técnicas para profundizar en el sueño y, esencialmente, distraer tu mente para no despertar:

- Haz una simple ecuación matemática (por ejemplo, « $3 + 3 = 6$ »), lo que involucra a una parte superior de tu cerebro que te ayuda a construir y mantener la conciencia mientras sueñas.
- Frota tus manos o da vueltas. La investigación ha encontrado que iniciar el movimiento con la mente puede estimular aún más el cerebro consciente, con lo cual cobras más conciencia de tu cuerpo en estado de sueño.
- **Mantén la calma.** Sobreexcitarse o alarmarse hará que el sueño termine abruptamente. Los expertos en sueños lúcidos sugieren que mires tus manos para centrarte en el momento.



EL RESETEO

¡Hola, dormilón!

Desarrollamos este reajuste o *reseteo* para ayudarte a mejorar significativamente tu sueño y para que te sientas listo para el día y te emociones cuando saltes a la cama por la noche. Incluso lo hemos puesto a prueba para ti y nos hemos asegurado de que sea lo más útil posible. Como parte de la Junta de Asesores del Sueño de Casper, Frank educó al equipo sobre lo que implica un buen sueño nocturno y cómo ellos mismos podían desempeñarse mejor en el departamento de los sueños. Los desafió a realizar un reajuste de 21 días de sus hábitos de sueño y registrar cuáles de ellos funcionaban y cuáles no. No es sorprendente que las personas que durante años habían luchado con problemas de sueño se sintieran frescas y descansadas. Los adictos al café se reformaron, los búhos nocturnos volvieron a su ritmo original de alondra y casi todos registraron menos tiempo frente a la pantalla por la tarde. Después de tres semanas, nos volvimos a reunir para compartir los hallazgos de todos, afinamos el programa, y oficialmente nació El Reseteo.

¡Así que convirtamos esos bostezos en sonrisas!

Durante las próximas tres semanas (o 21 días, si eso te suena y te hace sentir mejor) empezarás a cambiar tu ritmo, dejarás los hábitos que te roban el sueño y añadirás nuevas prácticas que te ayudarán a dormir mejor. A lo largo del camino, te pediremos que hagas un gráfico de tus resultados y comentarios para que te conviertas en tu propio científico del sueño: recopilarás datos sobre lo que te funciona y sobre lo que no. Porque si hay algo que puede protegerte de los bostezos nocturnos o de revisar el celular

a las 11 de la noche son los datos duros y fríos. Además, sabrás si un hábito te es útil o no. Cuando las tres semanas terminen, te animamos a que revises tu Tipo de Insomnio [\[Ver\]](#) para adaptar mejor tu protocolo de sueño a tus necesidades.

Porque queremos prepararte para el éxito, también te recomendamos encarecidamente que crees un sistema de apoyo personal, ya sea con un amigo o con un grupo. Esto no sólo te hará responsable y te proporcionará una poderosa motivación, sino que también hará del sueño algo realmente divertido y placentero, como debería ser. ¡Piensa en ello como un nuevo tipo de club de lectura! A la gente de Casper le encantaba saber que estaban juntos, ayudándose mutuamente a resolver problemas y compartiendo sus victorias.

Una semana antes de empezar El Reseteo, ten una reunión inicial para asegurarte de que todo el mundo conoce el plan y tal vez para compartir esperanzas y temores sobre los próximos 21 días. Elijan un día a la semana para hacer un reporte rápido de 15 minutos, ya sea por medio de una llamada telefónica, una videollamada o un mensaje de texto. Después de la última semana, hagan un informe sobre lo que funcionó, lo que a cada uno de ustedes le gustaría hacer y los compromisos que quieren cumplir. Luego, regálense una noche de sueño largo y reparador.

¡Dulces sueños!

SEMANA 1: REAJUSTA

Objetivo: prioriza el ritmo natural de tu cuerpo haciendo pequeños cambios en tus hábitos.

Ajustes:

1. Crea un horario consistente para ir a la cama y despertar. ¡Asegúrate de que te permita dormir lo que necesitas! (al menos siete horas).

2. Crea un horario de comidas consistente basado en nuestras recomendaciones de esta sección [Ver]. (Vamos a ajustar el horario en la semana 2. Por ahora, sólo mantén la disciplina.)
3. Deja que el sol entre en tu habitación antes de revisar tu celular y responder a los correos electrónicos.
4. (Bono: Trata de exponerte al sol a lo largo del día; puede ser simplemente sentándote junto a una ventana.)
5. Atenúa las luces y pon tus aparatos electrónicos en «modo nocturno» una hora y media antes de acostarte.

SEMANA DOS: REDUCE

Objetivo: Despídete de los hábitos que se han convertido en barreras para un sueño saludable.

Ajustes:

1. Vigila azúcares y carbohidratos durante todo el día.
2. Di no a los bocadillos, cenas o alcohol al menos una hora antes de acostarte.
3. Deja de consumir cafeína después de las 11 de la mañana.
4. Nada de pantallas una hora antes de acostarte.
5. Bloquea la luz innecesaria de tu dormitorio.

SEMANA 3: RECONSTRUYE

Objetivo: Desarrolla nuevos hábitos saludables que creen un cambio duradero.

Ajustes:

1. Añade hábitos que mejoren la salud de tu intestino (toma un prebiótico, come alimentos probióticos, pon más verduras de hoja verde en tu plato, mantente alejado del glifosato que destruye tu bioma).
2. Haz del almuerzo la comida más grande del día.
3. Haz de tu habitación un santuario.
4. Añade una práctica de relajación como el estiramiento, respiración profunda o un baño caliente.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro más sincero agradecimiento y gratitud a quienes han hecho posible este libro:

De Frank:

A mi hermano pequeño y coautor intelectualmente curioso, Neil Parikh, cuya pasión por ayudar a la gente a dormir mejor me inspiró a emprender este proyecto a su lado.

A nuestra reflexiva, perspicaz y minuciosa coescritora, Rachel Holtzman, que consiguió reunir nuestra información y complejos conceptos y escribir un libro práctico y fácil de usar.

A mi agente literaria de toda la vida, Stephanie Tade, cuyos apoyo, orientación y amistad nunca me han faltado.

Al equipo de Little, Brown, incluidos Marissa Vigilante e Ian Straus, por su entusiasmo, paciencia y atención al detalle.

Al personal del Eleven Eleven Wellness Center, en particular a Vicky Zodo, que cuida tan bien de mí, de la consulta y de todos nuestros pacientes. Y a nuestra nutricionista Dawn Brighid por apoyar a nuestros pacientes en sus viajes de salud y por apoyarme en la difusión de un mensaje claro al mundo.

A mi hija Alison, mi yerno Zach y mi nieto Benjamin, por traer tanta alegría a nuestras vidas.

A mi increíble esposa Janice, que durante más de 40 años me ha aguantado, me ha apoyado, me ha alimentado, me ha amado y ha sido mi mejor aliada.

Y, por último, a mis pacientes, que constantemente me enseñan y me inspiran a encontrar formas de hacer del mundo un lugar más feliz y saludable para todos.

De Neil:

A mi médico, mentor y hermano mayor Frank, que me abrió las puertas a un mundo nuevo y pensó en la idea de este libro mientras me ponía agujas en la espalda.

A nuestra increíble coautora Rachel, cuya increíble capacidad para hacer que los temas complicados sean fácilmente accesibles hizo que este libro (y nuestro viaje para escribirlo juntos) fuera tan divertido.

A mis abuelos, que hicieron el valiente viaje a los Estados Unidos y me inspiraron a pensar en grande.

A mis padres, por creer en mí y apoyar todos mis esfuerzos.

A mi querida esposa Sarah, cuya positividad y generoso corazón me motivan a ser mejor cada día.

A mis amigos, nuevos y viejos, por hacer de la vida una gran aventura.

A mis cofundadores de Casper, Luke, Gabe, Jeff y Philip, por apostar unos por otros, y por ser grandes compañeros y amigos en el viaje de su vida.

A nuestro equipo actual y anterior de Casper, por su presencia diaria para construir algo más grande que una empresa y, lo que es más importante, porque se convirtieron en grandes amigos en el camino.

A Casper, que demostró que una simple idea puede ayudar al mundo a descansar un poco más.

NOTAS

- ¹ <https://neurosciencenews.com/sleep-deprivation-genetics-10638/>
- ² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2276139/>
- ³ <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191002075944.htm>
- ⁴ <https://aaaafoundation.org/acute-sleep-deprivation-risk-motor-vehicle-crash-involvement/>
- ⁵ <https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/safety/relationship-between-sleep-and-industrial-accidents>
- ⁶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0733861917300245>
- ⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25028798>
- ⁸ <https://www.sciencealert.com/deep-sleep-is-the-anti-anxiety-drug-we-ve-been-looking-for-brain-scans-reveal>
- ⁹ <https://www.futurity.org/sleep-loss-anger-1917812-2/>
- ¹⁰ <https://news.berkeley.edu/2018/08/14/sleep-viral-loneliness/>
- ¹¹ https://www.sciencedaily.com/releases/2019/02/190213132317.htm?utm_source=dlvr.it&utm_medium=twitter
- ¹² <https://newatlas.com/poor-sleep-heart-disease/58939/>
- ¹³ <https://www.outsideonline.com/2292806/your-body-no-sleep>
- ¹⁴ <https://medicalxpress.com/news/2020-03-irregular-cardiovascular-events.html>
- ¹⁵ <https://www.medicaldaily.com/poor-sleep-may-weaken-mens-fertility-402022>
- ¹⁶ <https://news.berkeley.edu/2013/08/06/poor-sleep-junk-food/>
- ¹⁷ <https://www.webmd.com/diet/obesity/video/obesity-risks>
- ¹⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768102/>
- ¹⁹ <https://medicalxpress.com/news/2020-08-memories.html>
- ²⁰ <https://www.nbcnews.com/better/health/what-happens-your-body-brain-while-you-sleep-ncna805276>
- ²¹ <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/10/31/sleep-brain-detoxification.aspx>
- ²² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3921176/>
- ²³ <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/03/190305170106.htm>
- ²⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25402367/>

- 25 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2913764/>
- 26 <https://academic.oup.com/jcem/article/90/8/4530/3058888>
- 27 <https://sanescoscohealth.com/blog/10-things-your-body-does-while-you-sleep/>
- 28 <https://www.consumerreports.org/drugs/the-problem-with-sleeping-pills/>
- 29 https://aasm.org/resources/pdf/pharmacologic_treatment_of_insomnia.pdf
- 30 https://aasm.org/resources/pdf/pharmacologic_treatment_of_insomnia.pdf
- 31 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4504291/pdf/AJPH.2015.302723.pdf>
- 32 <https://www.consumerreports.org/drugs/the-problem-with-sleeping-pills/>
- 33 <https://www.everydayhealth.com/sleep/1119/sleeping-pill-linked-to-hospital-falls.aspx>
- 34 <https://www.rxlist.com/benzodiazepines/drug-class.htm>
- 35 <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids/benzodiazepines-opioids>
- 36 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4816010/>
- 37 <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids/benzodiazepines-opioids>
- 38 <https://www.scientificamerican.com/podcast/episode/weekday-weekend-sleep-imbalance-bad-for-blood-sugar-regulation/>
- 39 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23910656>
- 40 <https://www.nature.com/articles/s41598-018-36791-5>
- 41 [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(17\)30041-4/fulltext](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(17)30041-4/fulltext)
- 42 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378297/>
- 43 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/>
- 44 <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/03/your-bodys-internal-clock-and-how-it-affects-your-overall-health/254518/>
- 45 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008810/>
- 46 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721819301056?via%3Dihub>
- 47 <https://libres.uncg.edu/ir/asu/listing.aspx?id=8000>
- 48 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3077056/>
- 49 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31589627>
- 50 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6290721/>
- 51 <https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.5384>
- 52 <https://www.nhlbi.nih.gov/news/2019/added-sugars-refined-carbs-linked-insomnia-postmenopausal-women>
- 53 <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/01/200103111717.htm>
- 54 <https://journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/jappl.1956.8.5.556>
- 55 <https://journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/jappl.1956.8.5.556>
- 56 <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/09/090901082552.htm>
- 57 <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/09/090901082552.htm>
- 58 <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-medications-may-affect-sleep>
- 59 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213953/>
- 60 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1479-8425.2007.00262.x>

- 61 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22738673>
- 62 <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/02/200203104505.htm>
- 63 <http://www.5gappeal.eu/about/>
- 64 <https://www.sleep.org/articles/aging-need-less-sleep/>
- 65 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?cmd=search>
- 66 <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191001083956.htm>
- 67 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>
- 68 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2802254/>
- 69 <https://www.cdc.gov/features/students-sleep/index.html>
- 70 https://www.aadsm.org/teen_drowsy_driving.php
- 71 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3079906/>
- 72 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dream-factory/201805/more-evidence-dreams-reflect-learning-during-sleep>
- 73 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768102/>
- 74 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326496#How-common-are-lucid-dreams?>
- 75 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326496#The-role-of-diet-and-meditation>
- 76 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326496#How-common-are-lucid-dreams?>
- 77 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0276236615572594?journalCode=icaa&>

SOBRE LOS AUTORES

El doctor Frank Lipman es pionero y experto reconocido internacionalmente en los campos de la medicina integrativa y funcional, así como fundador y director del Eleven Wellness Center en la ciudad de Nueva York, uno de los centros de medicina integrativa más conocidos del país. Autor de *bestsellers* del *New York Times*, se dedica a simplificar los enfoques de sistemas integrales para una salud óptima para el lector de hoy. Sus libros más recientes, *The New Health Rules (Las nuevas reglas de la salud)* y *How to Be Well (Cómo estar bien)*, rompieron el molde de los libros de salud al ofrecer guías dinámicas y fáciles de usar para construir una mejor salud paso a paso. Logró llegar más allá de la audiencia de los libros de salud y a un amplio público en general, lo que preparó el escenario perfecto para *Duerme bien, vive mejor*.

Neil Parikh es cofundador y director de estrategia de Casper, la primera marca de productos para el sueño del mundo que domina el comercio electrónico global, además de tener 20 «Tiendas del Sueño» en todo Estados Unidos y vender en almacenes como Target y Hudson's Bay. En 2018 Casper vendió colchones a más de un millón de consumidores, con ventas que superan los 400 millones de dólares. En ese año, Casper se unió oficialmente al club de las empresas unicornio,* con un valor superior a los mil millones de dólares. Como hijo de un doctor del sueño, Neil está en el lugar perfecto para cerrar la brecha entre la ciencia del sueño y las realidades de la industria del sueño. Fue aceptado en la escuela de medicina

a los 17 años, trabajó en robótica en la NASA (donde fue coautor de tres patentes) y en 2014 lanzó Casper.

* Se trata de compañías tecnológicas que alcanzan un valor de mil millones de dólares en algún momento de su proceso de levantamiento de capital aun sin cotizar en bolsa.



La crisis de insomnio se ha acentuado en los últimos años. Estamos tan rodeados de estímulos que nos impiden dormir bien —la tecnología, el estrés, el desorden alimentario—, que tener problemas de sueño se ha vuelto común para la mayoría de las personas. Sin embargo, conlleva consecuencias graves para la salud: no solo provoca irritabilidad y confusión mental, sino que puede favorecer enfermedades como la diabetes o el Alzheimer. Ante esta situación, los autores de este libro se han unido para crear una guía integral de buenos hábitos que nos ayuden a dormir bien todas las noches. A diferencia de los innumerables artículos en internet, que proponen una solución única y rápida para todos, en *Duerme bien, vive mejor* encontrarás todas las herramientas para crear un protocolo de sueño personalizado, que se adapte a tus necesidades y estilo de vida. Con base en los últimos avances en la ciencia del sueño, esta obra ofrece valiosos consejos prácticos fáciles de implementar para optimizar tu descanso y mejorar tu vida a largo plazo.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Duerme bien, vive mejor

La guía para dormir lo que necesitas y tener la vida que deseas

Título original: *Better Sleep, Better You:*

Your No-Stress Guide for Getting the Sleep You Need and the Life You Want

Edición en formato digital: abril, 2021

D. R. © 2021, Frank Lipman

Esta edición se publicó por acuerdo con Little, Brown and Company, Nueva York, Estados Unidos.

Todos los derechos reservados.

D. R. © 2021, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,

colonia Granada, alcaldía Miguel Hidalgo, C. P. 11520,

Ciudad de México

penguinlibros.com

D. R. © Estela Peña Molatore, por la traducción

Penguin Random House / Amalia Ángeles, por el diseño de portada

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización. Si necesita reproducir algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <https://cempro.com.mx>).

ISBN: 978-607-380-167-6

Composición digital: *Mutāre, Procesos Editoriales y de Comunicación*

Facebook: @penguinebooks
Twitter: @penguinlibrosmx
Instagram: @penguinlibrosmx
Youtube: @penguinlibrosmx

Índice

Duerme bien, vive mejor

INTRODUCCIÓN. Es hora de ponerte cómodo

- Conoce a tu equipo del buen dormir
- Y ahora hablemos seriamente
- Aprender a dormir mejor no tiene por qué dar sueño

1. EL RITMO DEL DESCANSO

- ¿Necesitas reajustar tu ritmo?
- El día y la noche: los creadores del ritmo
- Melatonina y cortisol: los guardianes del ritmo
- El cuerpo fuera de ritmo
- El sueño y la resistencia inmunológica
- El ritmo: la cura todopoderosa
- Una píldora no te hará dormir
- No dejes que el sueño te estrese: ortosomnia

2. CONOCE TU SUEÑO

- Bienvenidos los insomnes
- Monitorea tu progreso con tecnología para el sueño
- Decodificando tu sueño

3. REAJUSTA EL RELOJ CON NUEVOS HÁBITOS

- Construye tu propio protocolo para un mejor sueño

4. VIVIR PARA DORMIR

- Cambia tu opinión sobre el sueño
- Adiós a la turbulencia del *jet lag* social
- Ama tu cronotipo
- ¿Puedes *hackear* tu cronotipo?
- En sincronía con el sol

Despierta, ya amaneció
Fuera luces, ya oscureció
Deja de estresarte por el estrés
Hora de desconectarse
Toma un baño caliente
Bájale a los ronquidos
Más vitamina O
Vuelve a lo natural
Siesta o no siesta, ésa es la cuestión

5. MOVERSE PARA DORMIR

Ejercítate al ritmo
Respira al ritmo
Entra en sintonía y ponte en modo encendido para iniciar el día
La noche: la hora de renunciar
Relájate

6. COMER PARA DORMIR

Vamos a las entrañas del asunto
Sana tu microbioma
Que lo dulce de tu vida sean los sueños, no las golosinas
Come al ritmo
Dale un descanso a tu digestión: el ayuno nocturno
Un sueño sobrio
Reduce la cafeína
Deja de fumar ¡ya!
Revisa tus medicinas
Viva el verde
Ilumina tu vitamina D
Melatonina: hazla tú mismo, no la falsifiques
Una pildorita relajante (natural)

7. SANTUARIO PARA DORMIR

Ponte en onda
Mantente fresco
Haz tu cama
Mécete
Sonidos del sueño
Campos electromagnéticos
Limpia el aire
Olores y esencias

Redefine eso de hablar con tu almohada
No culpes al perro

8. DORMIR A CUALQUIER EDAD

Adultos mayores

Bebés

Niños pequeños

Adolescentes y jóvenes

9. EN TUS SUEÑOS

10. EL RESETEO

Agradecimientos

Notas

Sobre los autores

Sobre este libro

Créditos