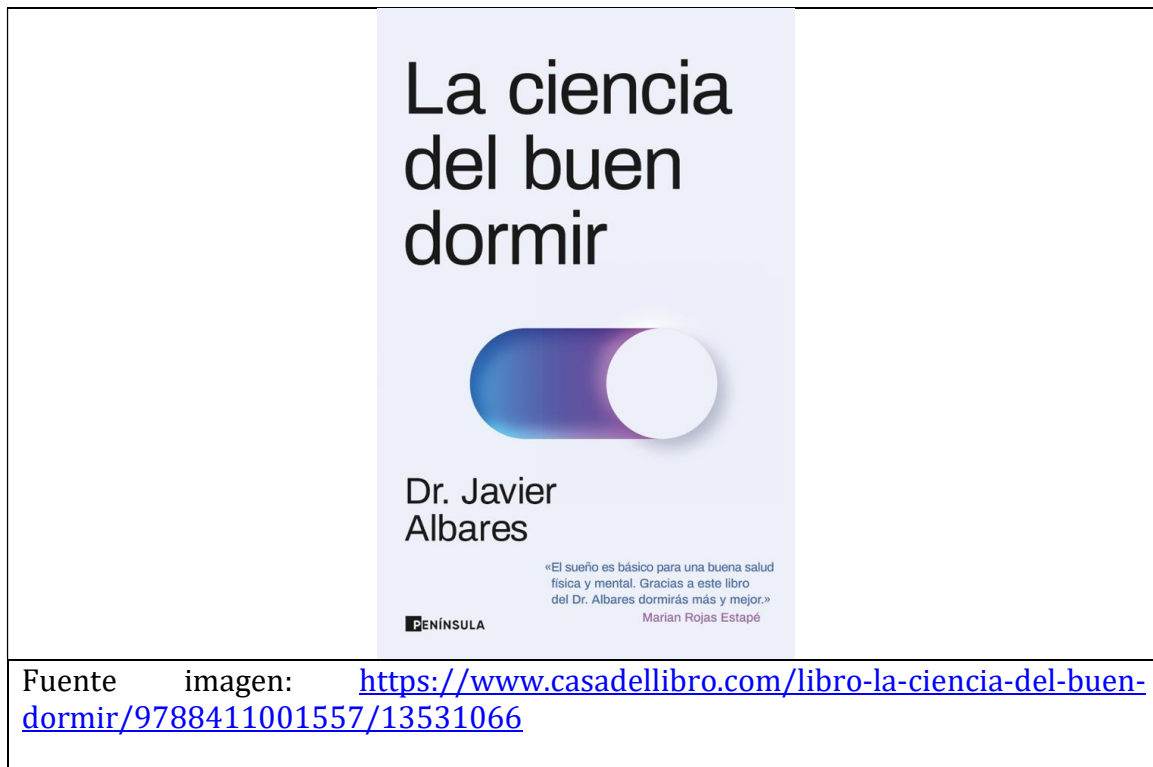


La ciencia del buen dormir

- Autor: Dr. Javier Albares
- Título: *La ciencia del buen dormir*
- Editorial Península
- Año: 2023
- Páginas: 332
- ISBN: 978-84-1100-155-7
- Foto portada:



AUTOR

Dr. Javier Albares, licenciado en Medicina y Cirugía y especialista en Neurofisiología Clínica, es miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la European Sleep Research Society. Coordina un amplio equipo de profesionales para la atención de los distintos problemas relacionados con el sueño en el Centro Médico Teknon. Le avalan más de veinte años de experiencia y 17.000 pacientes atendidos. Su actividad se centra en el tratamiento de todo tipo de patologías: trastornos respiratorios del sueño, insomnio, síndrome de piernas inquietas, parasomnias, trastornos del ritmo circadiano, narcolepsia... Imparte múltiples conferencias y cursos y se ha convertido en una referencia en su campo. @doctoralbares_medicinadelsueno.

FOTOGRAFÍA AUTOR



Fuente imagen: <https://www.teknon.es/blog/es/expertos/dr-javier-albares>

2

El libro se compone de introducción, catorce capítulos agrupados en tres partes, epílogo y agradecimientos, bibliografía y lecturas recomendadas, y notas.

En este libro entenderás la importancia de dormir las horas necesarias, en el momento adecuado y con la profundidad y la continuidad correctas, para sacar así el máximo partido de un buen descanso. Además, en el libro se refleja lo que el autor ha aprendido de sus pacientes en el campo de la medicina, pero también en el aspecto humano.

Se trata de un libro práctico, divulgativo, que puede responder a muchas de las inquietudes del lector.

INTRODUCCIÓN.

El Dr. Javier Albares nos anuncia que hay un tratamiento revolucionario con múltiples ventajas para la salud, gratuito y al alcance de todos nosotros. <<Simplemente tienes que dormir bien>>, concluye el Dr. Javier Albares.

Ahora bien, las pautas que proporciona el libro no sustituye la consulta con un especialista en medicina del sueño.

Capítulos:

CAPÍTULO 1. DORMIR, ¿PARA QUÉ?

Si dormir fuese perder el tiempo, el mayor error de la madre naturaleza habría sido dedicar un tercio de nuestra vida a algo que no sirve para nada.

Un sueño de cantidad y calidad suficientes es un importante factor neuroprotector ante el riesgo de sufrir demencia.

Nuestra capacidad de aprendizaje disminuye cuanto más tiempo llevamos despiertos y se recupera cuando dormimos. Por tanto, el mejor favor que te puedes hacer para rendir en tus estudios o en tu trabajo es cuidar tu sueño.

La falta de sueño está relacionada con una mayor probabilidad de lesionarse y sufrir enfermedades. Las personas que duermen seis horas se resfrían cuatro veces más que las que duermen ocho horas.

Durmiendo se obtiene una habilidad mucho mayor para resolver problemas y para tener ideas geniales y poco frecuentes.

La privación de sueño nos lleva a comer más y peor e, inevitablemente, a engordar. También afecta directamente a nuestras hormonas reproductoras, disminuyendo la fertilidad.

Dormir mal envejece por dentro y también por fuera, facilitando la aparición de arrugas y piel flácida.

Nuestra sociedad sufre una privación crónica de sueño que aumenta década tras década, con importantes repercusiones en la salud física y mental de la población.

CAPÍTULO 2. HOMO SAPIENS, UN ANIMAL RÍTMICO.

El sistema circadiano muestra cuando tenemos que estar despierto y cuando tenemos que dormir, pero también regula otras funciones.

Los factores ambientales actúan como sincronizadores. El sincronizador más potente es el ciclo luz – oscuridad, pero no es el único.

La producción de melatonina muestra un ritmo circadiano marcado, con niveles bajos durante el día y con un pico durante la noche.

Cuando la producción de melatonina desciende, puede ser el origen de distintos trastornos del sueño, pero también de un mayor envejecimiento, oxidación y problemas inflamatorios.

Es importante utilizar correctamente la luz natural, evitando las pantallas durante las horas previas a irse a dormir.

Además, la regularidad de la actividad física o de los horarios de sueño y comidas son algunas de las claves de la cronología.

Estamos diseñados para dormir de noche y para comer durante el día y la vigilia. Esto es fundamental para nuestro sistema digestivo y nuestro metabolismo en general.

La cronodisrupción predispone el deterioro del sistema inmunitario y la aparición de diferentes patologías, como la obesidad, la diabetes, los trastornos cognitivos y afectivos y ciertos tipos de cáncer.

No existe ningún ritmo biológico que distinga entre días laborables y fines de semana.

Si durante la vigilia se produce la recepción del mundo sensorial, durante el sueño profundo NO REM 3 se produce la reflexión interior y la destilación de recuerdos.

Durante el sueño REM, se entremezclan las emociones del pasado y del presente.

Un mundo bien dormido sería un mundo con mayor inteligencia emocional.

CAPÍTULO 3. REQUISITOS PARA DORMIR BIEN.

Más de la mitad de la población duerme menos horas de las que necesita.

El primer requisito para dormir correctamente es dedicarle al periodo principal de sueño nocturno el tiempo necesario para que el sueño fisiológico pueda producirse.

Procura que la hora de levantarte sea regular. Los fines de semana no deberías retrasarla más de una hora con respecto a los días laborables.

Nuestra vigilia determina cómo será nuestro sueño en la misma medida que nuestro sueño condiciona nuestra vigilia.

Si durante el día vas haciendo pequeñas pausas, tu jornada será más equilibrada y llegarás a la noche en mejores condiciones para dormir.

La multitarea es uno de los grandes problemas del estilo de vida actual.

Si en algún momento del día es especialmente importante olvidarse de la hora es sin duda antes de irse a dormir.

Dormirse no debería ser un esfuerzo, sino un placer. Deberías querer dormirte, aunque solo te quedasen treinta minutos de sueño.

A las personas sensibles a las aminoras le afecta a su sueño el consumo de ciertos alimentos, provocando malestar general, molestias digestivas y cefalea.

La cafeína impide que percibamos cómo se va acumulando el cansancio a lo largo de la vigilia. Para la mayoría de la población, la cafeína permanece activa en el cerebro durante muchas horas.

El alcohol provoca un despertar precoz.

CAPÍTULO 4. LAS VITAMINAS DEL SUEÑO.

Para garantizar la calidad del sueño necesitamos oscuridad durante la noche, pero también necesitamos mucha luz durante el día.

Las dos señales externas más importantes que le indican a nuestro organismo que se acerca la hora de dormir son la temperatura ambiental y la oscuridad.

El uso de aparatos digitales después de cenar, en momentos en los que deberíamos estar a oscuras, suprime la liberación de melatonina porque nuestro cerebro cree que es de día.

Puesto que nuestros ritmos biológicos son de 24 horas, y no semanales, para tu sueño es mejor que cada día te muevas durante una o dos horas, aunque sea de forma moderada, a que hagas deporte muy intenso solo dos días a la semana.

Un ayuno de doce horas permite a nuestro intestino descansar, recuperarse y disminuir la inflamación existente en tantos casos debida al estrés, la alimentación inadecuada y los cambios en nuestra microbiótica.

La presencia de obesidad es mayor del 50% en las personas que duermen menos de seis horas.

Decálogo para comer bien y dormir mejor

- ✚ Procura que en tu dieta predominen los alimentos de origen vegetal y que todos estos grupos estén representados: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales. Sus nutrientes son imprescindibles y la fibra facilita un sueño más reparador.
- ✚ Toma unas cinco raciones de frutas y verduras cada día (tres de fruta y dos de verdura) frescas y de temporada.
- ✚ Toma frutos secos y semillas a diario en raciones pequeñas (30 gramos y 10 gramos, respectivamente), y si tomas cereales (pan, arroz, pasta), procura que sean integrales.
- ✚ Reparte bien el consumo de alimentos proteicos semanalmente, de manera que cada día tomes algunos de ellos: legumbres, carne blanca, pescado (blanco y azul) y huevos.
- ✚ Si tomas lácteos, que predomine el yogur (puedes tomar hasta dos al día). Deja el queso para algún día puntual de la semana y otros productos para el consumo ocasional.
- ✚ En tus cenas, toma siempre algo de proteína, ya sea huevo, pescado, carne blanca o uno o dos yogures. Esto ayudará a tu cuerpo a generar melatonina para que duermas mejor.

- ✚ Cocina y aliña siempre con la grasa más saludable: aceite de oliva virgen extra.
- ✚ Evita la máximo los azúcares añadidos, alimentos procesados, carnes rojas, embutidos (fuet, chorizo, salchichón, mortadela, etc.) dulces y bollería. Solo aportan un exceso de calorías sin un contenido nutricional interesante y, en el caso de los dulces, además, pueden boicotear tu energía durante el día.
- ✚ Prepara o escoge las comidas o recetas más saludables y que te resulten apetecibles. Dedica un tiempo a cada comida: para, desconecta, come despacio y conscientemente, relájate y disfruta. Solo disfrutando de lo saludable lograrás mantener buenos hábitos para siempre.
- ✚ Hidrátate bien y siempre con agua, agua con gas o agua aromatizada casera (por ejemplo, con lima, limón, jengibre, anís estrellado...). El resto de las bebidas déjalas para ocasiones especiales y, sobre todo, procura evitar el alcohol y la cafeína por la noche.

CAPÍTULO 5. EL INSOMNIO.

El insomnio tiene una doble repercusión en la persona que lo sufre. Por una parte, noches interminables, en las que la desesperación va creciendo. Por otra, importantes consecuencias diurnas: somnolencia, irritabilidad, problemas de concentración y de rendimiento laboral, bajo ánimo, entre otras.

El sueño va empeorando a medida que envejecemos: se hace más superficial, son más frecuentes los despertares y se reduce el tiempo total que dormimos.

Los eventos traumáticos del pasado pueden influir en el sueño.

A veces el origen del insomnio lo provocan una mala relación familiar, un trabajo que no nos realiza o unas rutinas inadecuadas enmarcadas en una vida sedentaria. Se ha demostrado que la meditación y el *mindfulness* son herramientas para mejorar el sueño.

Existe la falsa creencia, muy arraigada, de que, como las plantas medicinales se venden sin receta médica, carecen de riesgos.

Si tu problema de insomnio es frecuente y se alarga en el tiempo, debes consultarlo con un especialista.

Nunca debes automedicarte.

Los fármacos hipnóticos no son ni buenos ni malos: sencillamente son necesarios o innecesarios, y se han de utilizar siempre bajo control médico y de la forma correcta.

La fuerza de voluntad sirve para ponerte a dieta o hacer deporte, pero no para dormir.

Si realmente quieres acabar con tus problemas de sueño, vas a tener que cambiar tu vida.

Si quieres tener un sueño reparador, vete a dormir descansado.

CAPÍTULO 6. EL SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS.

De todos los pacientes con patología del sueño que acuden a una consulta de medicina del sueño, el que suele ofrecer mayor información ya a primera vista es el paciente que tiene un síndrome de piernas inquietas.

En el caso del síndrome de piernas inquietas, el paso de los años sin saber lo que sucede tiene un nombre y que se puede tratar puede llegar a ser tremendamente desesperante.

Si bien aun no existe un tratamiento curativo definitivo para el síndrome de las piernas inquietas, el tratamiento de los síntomas suele implicar una gran mejora de la calidad del sueño, la calidad de vida y la salud de los pacientes afectados.

CAPÍTULO 7. RONQUIDO Y APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO.

Aunque se calcula que en torno a un 40 % de la población adulta ronca, roncar no es normal. Además, el porcentaje de la población roncadora va en aumento.

El ronquido sucede ya desde la primera fase de sueño superficial, la fase 1 de sueño NO REM, conocida comúnmente como <<adormecimiento>>.

Existen otros factores importantes que pueden facilitar la aparición del ronquido, como fumar o beber alcohol, el sobrepeso y la obesidad.

Nadie es culpable de roncar, pero sí es responsable de buscar una solución si se le informa que tiene ese problema.

La apnea obstructiva del sueño se relaciona con distintas patologías cardiovasculares y, además, con un mayor riesgo de resistencia a la insulina, alteraciones metabólicas y sobrepeso.

La mayoría de pacientes que sufren apnea obstructiva del sueño en España no están diagnosticados, y por lo tanto no reciben el tratamiento correcto.

La polisomnografía nocturna es la prueba diagnóstica más fiable.

CAPÍTULO 8. SÍNDROME DE FASE RETRASADA DEL SUEÑO

El SFRS se caracteriza por un retraso en los horarios de inicio y final del sueño de al menos dos horas respecto al horario convencional o socialmente aceptado, provocado por un retraso del ritmo biológico de sueño con respecto al ciclo ambiental de luz – oscuridad.

En el SFRS, la arquitectura y cantidad del sueño son normales si la persona se acuesta cuando realmente tiene sueño y se le permite dormir hasta que despierte de forma natural; sencillamente, el periodo principal de sueño está retrasado, tanto en su inicio como en su final.

CAPÍTULO 9. OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO.

La narcolepsia provoca frecuentemente problemas personales, laborales y escolares. En muchas ocasiones, estas personas son catalogadas como perezosas, vagas y poco cumplidoras.

Realizar siestas programadas es la medida de higiene del sueño que mejores resultados suele dar en los casos de narcolepsia.

El sonambulismo es más frecuente en la infancia y suele desaparecer con la edad. Además, tiene un componente hereditario muy importante.

Aunque la parálisis del sueño suele ser una experiencia angustiosa, carece de gravedad. Sucede porque se produce una desincronización en el adormecimiento o en el despertar. El cerebro despierta, pero el músculo sigue hipotónico y, por lo tanto, la persona no se pueda mover.

CAPÍTULO 10. NACE TU BEBÉ... EL INFIERNO DE NO DORMIR.

El tema sobre el que mayor desconocimiento, desinformación e información confusa existe es el del sueño durante los primeros meses de vida.

Los recién nacidos tienen unos ritmos biológicos diferentes a los de los adultos: no son ritmos circadianos, de unas 24 horas, sino ultradianos. Cada cuatro horas aproximadamente repiten la misma secuencia: dormir, comer e interactuar con el entorno.

El fraccionamiento del sueño de la madre durante el posparto está directamente relacionado con la depresión posparto.

Hablamos de insomnio infantil cuando existe insatisfacción con la cantidad o la calidad del sueño, resistencia a acostarse y despertares frecuentes, unido a la dificultad para dormir de forma autónoma, sin la ayuda de los padres, tanto al inicio de la noche como en los despertares nocturnos.

Muchas veces la hora seleccionada por los padres para que el niño duerma viene determinada por las necesidades familiares, sociales o laborales, y no, como debería ser, por la hora biológica de inicio del sueño del niño.

El insomnio conductual es el resultado de la asociación inapropiada con el sueño. Aparece como resultado de crear una dependencia a una estimulación específica con algún objeto o alguna acción al inicio del sueño.

Cuando alimentamos a los niños, debe haber una separación entre el final de la comida y el inicio del sueño.

Una mala higiene del sueño de los padres también puede ser el desencadenante de un problema de insomnio infantil.

CAPÍTULO 11. EL SUEÑO EN LA INFANCIA.

La obligación como padres no es dormir al niño, sino facilitar las circunstancias para que sea él quien concilie el sueño y aprenda a dormirse solo.

Por la importancia del sueño en la salud, en el bienestar físico y mental, y por su enorme trascendencia en el crecimiento y la maduración infantil, a dormir no solo se debería enseñar en casa, sino también en la escuela.

El sueño es la actividad a la que más tiempo dedicamos durante los primeros años de vida.

Los niños mal dormidos tienden a tener más problemas anímicos, son más compulsivos y presentan mayor tendencia a la irritabilidad y peor control emocional.

El ronquido infantil no es normal, al menos si aparece de forma frecuente, varios días a la semana, durante gran parte de la noche y fuera de episodios de infecciones de las vías respiratorias altas.

El síndrome de apnea hipognea del sueño en la infancia, que comporta falta de oxígeno intermitente junto a la fragmentación del sueño, produce una respuesta inflamatoria del todo el organismo y puede causar daños muy graves.

Consejos para cuidar el sueño infantil de los dos a los cinco años

- ✚ Durante una o dos horas previas al sueño nocturno, se evitarán las actividades estimulantes y enérgicas. Por el contrario, hay que mantener una rutina presueño con actividades tranquilas y finalizarla en el dormitorio.
- ✚ Regularidad de horarios: se debe mantener una hora constante de acostarse y de levantarse. Es recomendable que los niños duerman la siesta. Sin embargo, hay que evitar las siestas prolongadas tardías (más allá de las 17 horas).
- ✚ Cuando de manera esporádica tu hijo tenga dificultades para conciliar el sueño, reflexiona sobre lo acontecido ese día y ármate de paciencia. Debes transmitirle seguridad y tranquilidad.
- ✚ No pierdas la calma a la hora de mandar dormir al niño.

- ✚ No mandes a tu hijo a la cama con hambre. Un refrigerio ligero (como leche y galletas) antes de acostarse es recomendable.
- ✚ El niño debe dormir siempre en su cama.
- ✚ Establece un diálogo familiar sobre el sueño y su importancia.
- ✚ Asegúrate de que tu hijo pasa cada días horas al aire libre, expuesto a la luz natural.
- ✚ Evitar el uso de tecnologías al final de la tarde por la exposición a pantallas con luz azul.
- ✚ Hay que evitar los productos que contienen cafeína durante varias horas antes de acostarse.
- ✚ Es importante que los padres demos ejemplo con nuestros propios hábitos.
- ✚ Es importante que no haya televisión en la habitación de los niños ni adolescentes.
- ✚ Los móviles, tablets y demás dispositivos deben permanecer fuera de la habitación del niño y silenciados durante el tiempo de sueño nocturno.
- ✚ No uses la habitación de tu hijo para castigarlo.
- ✚ Mantén la habitación de tu hijo a una temperatura agradable (de 19 a 22º C), oscura y tranquila. Una luz nocturna de bajo nivel es aceptable para los niños que sienten pánico a la oscuridad.

CAPÍTULO 12. EL SUEÑO DE LOS ADOLESCENTES.

Por lo general, los adolescentes duermen muchas menos horas de las que necesitan y esto es reflejo de los nefastos horarios de nuestra sociedad, de los malos hábitos y del menosprecio histórico hacia el sueño.

La corteza prefrontal es la parte del cráneo que sufre especialmente la falta de sueño y el exceso de aparatos digitales.

Los responsables de educación y salud pública de nuestro país no son conscientes de la crítica situación que supone la privación de sueño de nuestros adolescentes.

Los procesos de remodelación cerebral, de consolidación de la memoria y del aprendizaje quedan tremendamente debilitados cuando un adolescente duerme menos de nueve horas diarias.

El 95% de los adolescentes usan sus dispositivos electrónicos, sobre todo el móvil, hasta el mismo momento de meterse en la cama.

Somos uno de los países con horarios más atrasados del planeta.

CAPÍTULO 13. EL SUEÑO DE LA MUJER.

En los casos de insomnio de mujeres en edad fértil, hay que investigar la posible relación con el ciclo menstrual.

Las mujeres tienen un riesgo un 40% mayor de sufrir insomnio que los hombres.

Las mujeres presentan también con mayor frecuencia patologías asociadas al dolor, como la fibromialgia.

Las mujeres también presentan el doble de prevalencia de síndrome de piernas inquietas, patología que suele provocar insomnio en la mayoría de las ocasiones.

Durante la menopausia, las mujeres sufren cambios hormonales que favorecen el aumento de grasa abdominal. Esto, junto a niveles bajos de estrógenos, favorece el aumento de la apnea obstructiva del sueño en esta etapa de la vida.

Los trastornos del sueño se deberían considerar factores de riesgo en el embarazo, ya que su diagnóstico y su tratamiento temprano pueden minimizar las consecuencias tanto maternas como fetales.

Los trastornos del sueño a menudo comienzan con el inicio del embarazo y se hacen bastante más comunes durante el tercer trimestre.

CAPÍTULO 14. EL SUEÑO DE LAS PERSONAS MAYORES.

Los ancianos necesitan tanto sueño como los adultos jóvenes, lo que sucede es que les resulta más difícil conseguirlo.

Muchas personas no relacionan su deterioro durante el día a un empeoramiento del sueño, simplemente piensan que son cosas de la edad, pero en muchas ocasiones, si se mejora el sueño, ese deterioro disminuye.

Pautas para mejorar el sueño de las personas mayores

- ✚ Mantener un correcto nivel de actividad física regular y diario, a ser posible por la mañana y también por la tarde.
- ✚ Evitar el sedentarismo. No pasar toda la tarde frente al televisor.
- ✚ Pasar tiempo en el exterior, recibiendo luz natural, tanto por la mañana como por la tarde.
- ✚ Asegurar un aporte adecuado de proteínas que permita construir los neurotransmisores de forma adecuada.
- ✚ Mantener unos horarios regulares de las comidas. Evitar el picoteo.
- ✚ Echar una siesta breve después de comer. Esta permitirá tener energía por la tarde y contrarrestar la tendencia al adelanto de fase. Sin embargo, no debe ser prolongada, porque podría producir un desajuste del ritmo bifásico del sueño y alterar el periodo principal del sueño nocturno.
- ✚ Mantener horarios regulares de acostarse y levantarse, pero evitar acostarse sin sueño.
- ✚ Limitar el tiempo en la cama, porque podría fraccionar todavía más el sueño. Permanecer en la cama únicamente el tiempo real de sueño.
- ✚ Antes de medicarse por un posible insomnio, consultar con un especialista; podría tratarse de otro tipo de trastorno del sueño, como la apnea obstructiva del sueño o un trastorno del ritmo circadiano.
- ✚ Evitar la cafeína y el alcohol.
- ✚ Evitar el consumo excesivo de líquidos desde tres horas antes de acostarse, porque podría aumentar el número de despertares para ir al baño.
- ✚ Disponer cerca de la cama de una luz tenue y cálida para poder encenderla en los despertares para ir al baño. Aún mejores pueden ser las luces que se activen con el movimiento.
- ✚ Retirar los objetos en el camino de la cama al baño, como alfombras, para evitar caídas.

OPINIÓN PERSONAL

El libro del Dr. Javier Albares tiene la capacidad de hacernos tomar conciencia de la importancia del sueño. Lo aprendido contradice la opinión de aquellos que consideran que dormir es una pérdida de tiempo. Al contrario, necesitamos un sueño reparador y placentero. Nos encontremos en la etapa de la vida que nos encontremos tenemos nuestro capítulo en el que podemos vernos reflejados y aprender a dormir mejor. Las personas con insomnio pueden aprenderán las razones de sus noches interminables. Así, capítulo a capítulo, el autor da respuesta a las necesidades y problemas de cada uno desde la experiencia adquirida tras veinte años dedicados a la medicina del sueño.

