



VUELVE A DESCANSAR TODA LA NOCHE

PLAN PARA VENCER EL INSOMNIO

El buen dormir nos prepara, en realidad, para un buen vivir. Por eso es fundamental darle importancia y priorizar aquellas rutinas que pueden potenciar ambas cosas. **EVA MIMBRERO**

Todos tenemos un ritual especial para despertarnos y conectar con el ritmo diario (despereznarnos y estirar brazos y piernas, echarnos agua en la cara...). Incluso frases como "Hasta que no me tomo un café no soy persona" son buena muestra de ello. Sin embargo, no ocurre lo mismo con la desconexión al final del día. Eso, seguramente, está detrás de un gran número de casos de insomnio.

• **Entre un 20 y un 30 % de los españoles tiene, con frecuencia,** problemas para dormir. Y puede afectarles tanto en su día a día que muchos de ellos se acaban automedicando. El consumo

de hipnosedantes (como benzodiazepinas que, si se toman sin control, pueden generar dependencia) no deja de aumentar. De hecho, uno de cada cuatro españoles los han usado alguna vez en la vida según la última Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EADAES 2024).

• **En la mayoría de casos, los hábitos juegan un papel fundamental.**

Todos los expertos consultados para elaborar este dossier coinciden en que el proceso de preparación para el descanso nocturno comienza mucho antes de ir a dormir. Y que, para hacer frente al insomnio, es básico identificar cuándo y por qué aparece.

TODO EL CUERPO SALE GANANDO

De media, una persona con 90 años habrá pasado 30 de ellos durmiendo. Si dedicamos tanto tiempo al sueño –un tercio de nuestra vida– es porque es uno de los mecanismos más importantes para mantenernos sanos.

❖ El sueño es nuestro taller de reparación, y dormimos para estar despiertos. Durante el descanso, el cerebro lleva a cabo un potente trabajo de limpieza, y aprovecha que no debe estar atento a los estímulos diurnos para fijar los recuerdos e integrarlos en su historial. Y también a nivel emocional.

❖ Los efectos no se dan solo en el cerebro. Un buen sueño también da descanso a los músculos, ayuda a mantener un peso correcto (porque hace que las hormonas que regulan el hambre funcionen mejor), y refuerza nuestras defensas (que se activan durante la noche y ese descanso nocturno). Este mayor equilibrio del organismo hace que se reduzca el riesgo de sufrir trastornos como la diabetes tipo 2 o problemas de corazón.

Un fármaco puede estar detrás

• **La lista de medicamentos que pueden dificultar** nuestro sueño es bien larga: estatinas, antihipertensivos, antiinflamatorios... Si eso no se sabe, puede hacer que la persona acabe tomando "pastillas para dormir" sin sospechar la verdadera causa de su insomnio.

• **Los hipnosedantes, siempre bajo prescripción médica.** Tomarlos puntualmente y en ciertos casos puede no tener consecuencias. Pero que eso sea la primera opción, sin valorar los hábitos, o porque lo aconsejó un conocido, es perjudicial y contraproducente.

Qué hacer si te cuesta iniciar el sueño

Antes de que se descubriera y se generalizara la luz eléctrica, los humanos no dormíamos toda la noche de un tirón. Por aquel entonces la gente se acostaba en cuanto oscurecía y, más o menos a medianoche, se despertaban y aprovechaban para (durante una hora) hacer tareas diversas, desde avivar el fuego a dar de comer a los animales. Tras esas fases comenzaba el segundo sueño, que duraba hasta el amanecer. La llegada de la luz artificial lo cambió todo, también nuestros biorritmos, que se adaptaron a recibir estímulos lumínicos hasta más tarde y, con ello, se retrasó el momento de meterse en la cama.

• **Esto, que puede parecer una simple anécdota,** da una idea del influjo que tiene nuestro día a día a la hora de moldear el sueño. Hoy, en una sociedad cada vez más expuesta a las pantallas y más hiperconectada, es común que nos cueste caer en los brazos de Morfeo. Es lo que se conoce como insomnio de conciliación, y se

considera que lo sufren todos aquellos que tardan más de media hora en dormirse una vez que se acuestan.

LO QUE HACES DE DÍA CONSTRUYE TU NOCHE

El doctor Eduard Estivill, cuya Unidad del Sueño ubicada en el Hospital General de Catalunya ha sido reconocida en la lista Forbes 2025 como un referente en su campo, lo deja claro: "Si tenemos un buen día, tendremos una buena noche". Pequeños cambios como los que te mostramos a continuación pueden hacer mucho para que, cuando te vayas a la cama, el sueño te atrape en segundos.

APROVECHA LA LUZ MATUTINA

La luz que recibimos no es igual durante todo el día. La de la mañana es más fuerte, con un espectro azul, y al exponernos a ella ayudamos al cuerpo a sincronizarse. Así, dejamos de fabricar melatonina, la hormona del

Las prendas para dormir deberían ser de tejidos naturales, como el algodón, ni apretadas ni holgadas



sueño, y pasamos a generar cortisol, la hormona que nos activa.

• **Exponete a esos primeros rayos, al menos, 10-15 minutos** cada mañana. Restar ese tiempo al despertador para caminar al aire libre puede ayudarte. "Si te desplazas en transporte público, baja una parada antes de tu destino y recorre lo que te queda a pie", aconseja el Dr. Estivill. Es un gesto con doble beneficio, porque a la luz sumas la actividad física, que favorece que, por la noche, segreguemos más melatonina.

EL EJERCICIO, COMO MUY TARDE, 4 HORAS ANTES

Ten en cuenta que si haces deporte poco antes de acostarte, el efecto puede ser el contrario: desvelarte. Lo demuestra un reciente estudio publicado en la revista *Nature*.

¿Estás agotado pero no te duermes?

• **Esta situación se conoce como T'wired,** término que combina (en inglés) las palabras *can-sado* y *conectado*. Surge cuando a la persona, a pesar de notarse agotada física y/o mentalmente, le cuesta mucho conciliar el sueño tras acostarse.

• **La dificultad de desconectar de obligaciones y trabajo,** y la presión social para estar conectado y disponible siempre (que nos mantiene en estado de alerta constante) son dos de los motivos que explican la aparición y el aumento de este tipo de casos.



- **El ejercicio ayuda a que el sueño nos entre antes** si se hace, sobre todo, por la mañana o a primera hora de la tarde, según han comprobado los autores del informe, que han analizado los datos de más de 14.000 personas. Pero si nuestra cita con el deporte es tardía, en especial si el ejercicio es intenso y lo hacemos dos horas antes de la hora habitual de sueño, este puede retrasarse hasta 36 minutos. El estudio concluye que lo ideal es programarlo, al menos, para hacerlo 4 horas antes de irse a la cama.
- **Si no tienes más remedio o prefieres hacerlo avanzada la tarde**, elige actividades de intensidad suave o moderada (estiramientos, yoga, pilates...), y deja las más exigentes (como los entrenamientos a ritmo vivo) para las mañanas del fin de semana.

PLANIFICA UN RITUAL NOCTURNO FAVORABLE

"El sueño no viene de golpe, tenemos que abrirle camino", insiste el Dr. Estivill. Lo que hacemos las 2 horas previas a irnos a la cama es fundamental.

- **Después de la cena** (recomendada entre 3 y 2 horas antes de acostarse), haz algo que te ayude a desconectar y "que no tenga nada que ver con tu trabajo", aconseja el experto. Puede ser escuchar música relajada, leer un libro, conversar con la familia...
- **Hazlo con la iluminación adecuada.** Debe ser cálida y no muy intensa. Es la que más se parece a la luz de última hora de la tarde: por eso, ayuda a que el cerebro interprete que se está haciendo de noche y comience a fabricar melatonina y, con ella, se active la sensación de sueño.

El especialista

INCLUSO DEJAR LA CAMA SIN HACER INFLUYE



DR. EDUARD ESTIVILL

Neurofisiólogo y especialista en Medicina del Sueño. Fundador de la Clínica del Sueño Estivill (Barcelona)

❖ ¿El insomnio de conciliación es uno de los más frecuentes? **Así es.** Del total de pacientes con insomnio crónico, se calcula que la mitad padece el de conciliación. Hay que añadir, además, que el insomnio en general, y también este, el de conciliación, es más habitual en la mujer.

❖ ¿Se sabe por qué afecta más a las mujeres? **Influyen muchos factores, entre ellos los hormonales y los cambios que se producen desde la pubertad hasta la menopausia.** Pero también es muy importante la carga social y, sobre todo, la carga mental que ellas soportan. Porque aunque en los últimos años se ha avanzado en el reparto de las tareas domésticas, la labor de pensar, de planificar, todo lo que tiene que ver con la familia la sigue haciendo mucho más la mujer. Y esto genera mayor estrés durante el día y, por lo tanto, más alteraciones del sueño.

❖ Usted y su equipo aconsejan hacer la cama y ventilar por la mañana. ¿En qué ayudan estas rutinas? **Al hacerlas ordenamos nuestro cerebro, ordenamos nuestra vida.** Y al llegar a casa y entrar en la habitación para dormir, un entorno cuidado facilita que podamos conciliar el sueño mucho mejor.

Si el problema es que te desvelas mucho

Hay personas que se duermen bien cuando se meten en la cama pero que, en cambio, se despiertan varias veces por la noche, y les puede costar conciliar el sueño de nuevo. Hablamos entonces de insomnio de mantenimiento, una alteración que hace que nuestro porcentaje de sueño profundo –la fase en la que el cerebro aprovecha para reparar daños y deshacerse de sustancias tóxicas– disminuya notablemente. A largo plazo, esto puede hacer que las células envejezcan más pronto.

LO QUE NOTAS AL DESPERTARTE DA PISTAS

¿Es posible saber si en el momento de despertarte tu sueño era superficial o profundo? El doctor Javier Albares, otro de los referentes en medicina del sueño de nuestro país, nos confirma que sí. Tener en cuenta las sensaciones que notamos justo al romper el sueño es de gran ayuda.

• Si sientes que te caes, o incluso mueves alguna parte del cuerpo

(manos, pies...), es que estabas en una fase superficial. Pero si, en cambio, te despiertas “muy aturrido, como muy pesado de cabeza”, es muy probable que estuvieras en sueño profundo, matiza el experto. También puedes desvelarte en medio de un sueño; si te ocurre es porque estabas en la fase que sigue al descanso profundo, la REM, en la que integramos y relacionamos emociones y vivencias.

UNA CENA LIGERA REDUCE DESPERTARES

Aparte de temprana, debe incluir alimentos fáciles de digerir y que faciliten un buen sueño (ver recuadro).

• **Las comidas copiosas y ricas en grasas saturadas**, por contra, pueden provocar molestias gástricas que acaben despertándote. Se ha visto, por ejemplo, que unos niveles altos de histamina (presente en alimentos

como embutidos, quesos curados, ahumados...) propician los despertares frecuentes. Tampoco conviene tomar alcohol en la cena: según publica *Sleep Medicine Reviews*, hacerlo favorece las interrupciones del sueño.

Levántate de la cama si llevas despierto más de 20 minutos. Leer una historia tranquila puede ayudarte

PLATOS QUE AYUDAN A DORMIR MÁS PROFUNDO



Puré de verduras

Los vegetales podrían mejorar un 16 % el sueño, según un estudio.



Wrap de pollo

Su triptófano también ayuda a fabricar serotonina, que regula el descanso.



Plátano con cacao

Ambos son ricos en magnesio, que favorece un estado de relajación.



Ensalada con patata

Sus hidratos contribuyen a que el triptófano llegue mejor al cerebro.



Revuelto de setas

Aportan vitamina D, cuyo déficit se asocia a más despertares nocturnos.



Taza de pasiflora

Científicos australianos han visto que favorece un sueño de calidad.



CREAR UN ENTORNO QUE INVITE A LA CALMA

Un entorno adecuado sostiene un sueño más constante y profundo. Además de descansar a oscuras...

- **Un dormitorio entre 18° y 19°** contribuye a mantener la temperatura corporal que nos permite dormir de un tirón. Por la noche, nuestro cuerpo se enfría ligeramente (sobre 1°): esto facilita que los órganos se relajen y entremos en sueño profundo. Pero si en la estancia hace mucho calor, humedad o está muy fría, al cuerpo le cuesta mantener su temperatura ideal y, por ello, nos acabamos despertando.
- **No duermas con calcetines.** Por la noche, si el cuerpo necesita liberar calor lo hace por manos y pies. Por eso, cuando estamos acalorados en la cama, destaparnos los pies alivia.

- **Mejor descansa con la puerta abierta.** Hacerlo favorece un sueño más profundo, sobre todo si se acompaña con una ventana ligeramente abierta (cuando la temperatura exterior lo permite). Esta sencilla medida, según varios estudios, ayuda a una mejor ventilación y a que se acumule menos dióxido de carbono (CO₂) en la estancia, asociado a despertares más frecuentes.

QUÉ HACER PARA VOLVER A DORMIRNOS

Si te levantas a medianoche para ir al baño, instalar unas luces tenues y cálidas con sensor de movimiento en la zona por la que pasas puede ayudarte a no desvelarte. Y, si llevas más de 20 minutos dando vueltas en la cama, sal e intenta relajarte fuera de ella.

El especialista

ALEJA LO QUE LLEVE PILAS O BATERÍAS



DR. JAVIER ALBARES

Neurofisiólogo clínico. Director y fundador de Medicina del Sueño Dr. Albares, la Unidad del Sueño del Centro Médico Teknon (Barcelona)

❖ ¿Tener aparatos electrónicos cerca mientras dormimos puede hacer que descansemos peor? Así es. Hay estudios que muestran que cuantos más aparatos electrónicos haya en la habitación, más se ve afectado nuestro sueño. Parece ser que este tipo de dispositivos emite una serie de campos electromagnéticos que, al no formar parte de nuestra biología, pueden afectar al descanso. Es algo que puede ocurrir, por ejemplo, si nos dormimos con la TV encendida o dejamos el móvil cargándose en la habitación. Dejar fuera esta clase de aparatos es una sencilla manera de ayudarnos a dormir mejor.

❖ ¿Hasta qué punto es importante dormirmos más o menos a la misma hora cada día? Un horario regular no solo ayuda a conciliar el sueño, también a dormir más profundamente. Por eso, si algún día "se nos pasa la hora", es probable que durmamos peor. Y si te despiertas en mitad de la noche, lo importante es seguir descansando, aunque sea fuera de la cama: sin encender luces, comer o adelantar alguna gestión del trabajo. Siéntate en el sofá e intenta relajar los músculos o respirar profundamente, por ejemplo.

Cuando el despertar ocurre de madrugada

Es otro de los insomnios frecuentes hoy en día: no cuesta dormir-se ni hay desvelos frecuentes por la noche, pero el despertar se produce cuando aún no ha amanecido... y ya no hay manera de volver a conciliar el sueño. Este tipo de insomnio se conoce como de despertar precoz y, según palabras del doctor Alex Iranzo, director de la Cátedra del Sueño de la Universidad de Barcelona (UB), "aunque no existen datos epidemiológicos al respecto, probablemente representa el 20 % de todos los casos de insomnio".

• **El ritmo de vida actual no es, precisamente, un aliado.** Son varios los estudios que apuntan que hay una tendencia a dormir cada vez menos, y los datos recogidos durante décadas por el Instituto Nacional de Estadística así lo reflejan. De finales de los años 80 del siglo pasado a 2011 (el último analizado) descansamos unos 40 minutos menos. Y se sospecha que esa cifra ha ido aumentando porque, tal y como apunta la Sociedad Española de Neurología, el 54 % de los adultos españoles no alcanza las horas recomendadas.

¿DORMIR 6 HORAS AL DÍA PUEDE SER SUFICIENTE?

Es cierto que hay personas que duermen poco y no necesitan más, pero la mayoría –jun 90 %!– requiere entre 7 y 8 horas para que el sueño cumpla bien con su función reparadora y de consolidación de los recuerdos.

• **Tan solo un 5 % de la población forma parte de los "dormidores cortos",** aquellos a los que les basta con des-

cansar 5 o 6 horas para encontrarse en perfectas condiciones al día siguiente. Informes recientes apuntan que algunas variaciones genéticas podrían estar detrás. Identificar a este tipo de dormidores es sencillo: si durante el fin de semana descansan las mismas horas sin que les suene el despertador y se levantan con energía y ánimo, es muy probable que formen parte de este grupo. El 5 % restante está justo en el otro extremo: necesitan descansar más que la media, entre 9 y 10 h al día.

NO HAY QUE INTENTAR CONTROLAR EL SUEÑO

Y ¿qué se puede hacer si uno se despierta de madrugada? El primer consejo es no obsesionarse con volver a dormir, porque eso desvela más.

• **"Las técnicas de relajación pueden ayudarte a conseguirlo",** aconseja el Dr. Alex Iranzo. El abanico es amplio: visualizarnos en un entorno de calma y escuchar música suave o sonidos propios de la naturaleza (gotas de



Hay personas que con 5 o 6 horas se levantan descansados, pero la mayoría necesita más

lluvia fina, el crepitar del fuego...) son algunos ejemplos.

• **No mires el reloj.** Si necesitas usar despertador, opta por uno que no muestre la hora automáticamente y ponlo en un lugar que te obligue a levantarte de la cama para consultarlo.

Vence la tentación de mirar el móvil

• **Puede hacer que duermas hasta 50 minutos menos** a la semana y que, además, el sueño sea de peor calidad. Es la principal conclusión de un estudio publicado en *JAMA Network Open* que ha analizado los datos de más de 120.000 personas.

• **Dificulta que nos volvamos a dormir por varias razones.** Por una parte, por exponernos a la luz de la pantalla (que ya sabes que confunde al cerebro) y, por otra, porque los contenidos que consultamos nos acaban "enganchando" y activando.



El especialista

VISUALIZA IMÁGENES QUE TE DEN PAZ



**DR. ALEX
IRANZO**

Director de la Cátedra del Sueño de la Univ. de Barcelona. Neurólogo especializado en trastornos del sueño del Hospital Clínic (Barcelona)

❖ ¿Qué suele haber detrás del insomnio de despertar precoz? El estrés, la ansiedad, la angustia, la depresión... pueden hacer que, si nos despertamos, empecemos a pensar en aquello que nos preocupa y no podamos parar de darle vueltas, provocando que esa noche ya no durmamos más. Es algo que suele pasar a partir de las 4 o las 5 de la mañana porque el sueño ya no es tan profundo y, por tanto, hay más opciones de despertarse.

❖ ¿Qué podemos hacer para volver a dormirnos si nos despertamos muy pronto? Hay que buscar una zona tranquila fuera de la habitación y, por ejemplo, relajarse pensando en imágenes neutras, que nos proporcionen una sensación de paz y confort, hasta que vuelva la sensación de sueño. Es entonces cuando se recomienda volver a la cama, no antes.

❖ ¿Es cierto que a medida que cumplimos años nuestras necesidades de sueño se modifican? Sí. Se producen ciertos cambios graduales y normales en los patrones de sueño. En las personas de más de 60 años el tiempo de sueño nocturno se reduce, y hay más tendencia a la somnolencia diurna si el ambiente es relajado.

• **Asociar el sueño a cosas agradables y relajantes** es otra buena herramienta que puede ayudarte a volver a dormir porque, al igual que ocurre con la luz tenue y cálida, se transforman en señales que preparan a tu cerebro para el descanso. Por ejemplo, puedes usar en tu ritual de sueño un aroma relajante (natural, no químico), como el de lavanda, y olerlo de nuevo si te despiertas.

CÓMO DESCONECTAR DE LO QUE TE PREOCUPA

El doctor Iranzo nos cuenta en la columna derecha que, cuando algo preocupa, el riesgo de despertar precoz aumenta notablemente. Por eso, las estrategias que favorecen que no nos llevemos los problemas a la cama son muy eficaces en este tipo de insomnio.

• **"Hacer una lista con los problemas o tareas pendientes** unas 3 horas antes de ir a dormir puede ayudar a no angustiarse por la noche", afirma el neurólogo. Debe escribirse con la intención de dejar los problemas apartados, anclados, en esa lista, para volver a ocuparnos de ellos al día siguiente, o más tarde si es necesario.

• **Lo que hacemos durante el día también es importante** para evitar este insomnio. "Unos buenos hábitos de vigilia y de preparación del sueño son fundamentales para que el descanso sea de calidad y en cantidad suficiente: si se alteran, contribuyen a perpetuar cualquier tipo de insomnio", insiste el doctor Iranzo. Sin duda, identificar y cambiar todo aquello que nos despierta es la primera, y más poderosa, herramienta antiinsomnio.