

¿Cómo dormir bien por la noche?

La privación del sueño es un gran inconveniente para la salud. De hecho, podría decirse que dormir bien por la noche es, probablemente, el ingrediente más importante para la buena salud, junto con una hidratación adecuada.

Muchos pacientes toman ayudas para dormir y aún así no se sienten descansados por la mañana. La clave está en dejar que el cuerpo duerma y no forzarlo a dormir. No hay nada como el sueño natural. El descanso inducido por medicamentos no es lo mismo.

La razón principal por la que la mayoría de los pacientes no duermen es la disautonomía (disfunción de la rama reguladora del sistema nervioso), pero otras causas incluyen desequilibrios hormonales, deficiencias nutricionales, dolor y problemas digestivos. Estos problemas deben de ser diagnosticados y abordados por su profesional de Modificación Total del Cuerpo (TBM) u otros profesionales, según sea necesario.

Sin embargo, si no se hacen esfuerzos directos para restablecer el ciclo de sueño circadiano o el ritmo de sueño diario, abordar las causas de la falta de sueño puede ser insuficiente. Las siguientes recomendaciones son para ayudarle a hacer precisamente eso. Deben seguirse para restablecer y mantener un sueño saludable y un ritmo circadiano consistente:

- **Dormir a oscuras:** oscurece completamente tu habitación. Esto incluye apagar o cubrir las fuentes de luz con cinta aislante (por ejemplo, teléfonos móviles, despertadores, detectores de humo, reproductores de DVD, televisores) y reducir la luz que llega a las ventanas y puertas. Siéntase libre de usar una máscara para dormir que bloquee la luz. Si necesita una luz para ir al baño, tome su teléfono móvil y enciéndalo para que le ilumine. Sin embargo, asegúrese de que el teléfono móvil esté al menos a cuatro pasos de distancia de su cuerpo durante la noche.
- **Minimice los sonidos:** Reduzca la interferencia de ruido tanto como sea posible durante la noche. Si es necesario, use tapones para los oídos para reducir el ruido. Otra opción es la música suave o los generadores de "ruido blanco" para minimizar los sonidos perturbadores. Si tiene un compañero cuyos sonidos le están despertando, es mejor que duerma solo. Una vez que esté durmiendo regularmente, pueden volver a dormir juntos normalmente. Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días: elija una hora aproximada que funcione todas las noches para conciliar el sueño y una hora cada mañana para despertarse y atenerse a ella. Sin embargo, solo ve a la cama cuando estés cansado. Si se despierta antes de la hora designada y no puede volver a dormir, salga de la cama. Si te quedas en la cama funcionará contra el desarrollo de un patrón de sueño saludable.
- **Salga a pasear:** Exponga su cuerpo a la luz del sol durante al menos unos minutos todos los días.
- **Sea activo:** Mantenga al menos una hora de actividad física enérgica todos los días, según su nivel de condición física actual.

Evite todos los estimulantes y actividades estimulantes después de la cena o aproximadamente a las 7:00 pm. Esto incluye alimentos azucarados, cafeína, nicotina, medicamentos y suplementos que tengan ingredientes estimulantes, luces brillantes, actividad física agresiva, mirar la televisión, usar el ordenador, novelas emocionantes y similares. También asegúrese de evitar el uso de un teléfono inalámbrico o móvil. Se permite un auricular que esté conectado al teléfono (no Bluetooth).

Aquí hay dos ejercicios que puede hacer para ayudar a mejorar su sueño.

1. A la hora de acostarse: para activar el mecanismo de sueño de su cuerpo, frote ambos huesos mastoideos (las protuberancias justo detrás de las orejas) hasta que sienta una "ola de somnolencia". Esto generalmente ocurre en 10 a 15 segundos. Si, después de 90 segundos, no ocurre, es probable que ésta técnica no le ayude y necesite relajar su cuerpo y / o tu mente a través de la lectura, el estiramiento, la intimidad sexual, la respiración consciente o la meditación.

Frote los huesos mastoideos cada noche en el momento que elija como su hora de acostarse hasta que encuentre que el ritmo de su cuerpo se ha ajustado. Haga esto cada vez que se acueste y le resulte difícil conciliar el sueño. También haga esto si se despierta durante la noche y tiene dificultades para volver a dormir.

2. Al levantarse: para programar el tiempo de vigilia de su cuerpo, frote el punto Bazo 21 (caja torácica izquierda a medio camino entre la axila y la parte inferior de la caja torácica) durante 30 segundos. Inmediatamente después, frote ambas orejas al tiempo comenzando por el lóbulo inferior y trabajando hacia la parte superior como si estuviera intentando desplegar o aplanar las orejas con el pulgar en la parte posterior de la oreja y el dedo índice frotando hacia atrás en la parte delantera. Haga un pase hacia arriba y otro hacia abajo. NOTA: Esto también funciona con la programación de ciclos de sueño para bebés.

Evite todos los estimulantes y actividades estimulantes después de la cena o aproximadamente a las 7:00 pm. Esto incluye alimentos azucarados, cafeína, nicotina, medicamentos y suplementos que tengan ingredientes estimulantes, luces brillantes, actividad física agresiva, mirar la televisión, usar el ordenador, novelas emocionantes y similares. También asegúrese de evitar el uso de un teléfono inalámbrico o móvil. Se permite un auricular que esté conectado al teléfono (no Bluetooth).