

¿Quiere dormir bien durante la noche? Optimice su rutina y santuario para dormir

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Obtener ocho horas de sueño reparador es uno de los elementos fundamentales de la salud
- › La privación del sueño es extremadamente común y puede debilitar su sistema inmunológico, acelerar el desarrollo de tumores y diabetes o deteriorar todos sus aspectos cognitivos; la falta de sueño puede incrementar su riesgo de muerte por todas las causas
- › Optimizar su santuario del sueño es parte de una buena higiene del sueño; descubra las varias maneras de hacerlo
- › La manera en que se prepara para irse a la cama también es muy importante, y en seguida encontrará varios consejos
- › Con el fin de mejorar su sueño, es posible que tenga que modificar algunas de sus elecciones de estilo de vida, incluyendo sus hábitos de alimentación y ejercicio

El sueño es uno de los misterios más grandes de la vida. Por mucho tiempo, se creyó que el sueño era poco más que una pérdida de tiempo.

Sin embargo, las investigaciones modernas han brindado una muy necesaria luz al tema al demostrar que el sueño es un componente crucial de un estilo de vida saludable, y que la falta de sueño puede tener grandes consecuencias, al afectar todo, desde su

estado de ánimo, creatividad y desintoxicación cerebral,^{1,2,3,4} hasta la expresión de su ADN, riesgo de enfermedades crónicas — incluida la demencia —^{5,6,7} y la longevidad.

Uno de los descubrimientos más drásticos y recientes reveló que la importancia del sueño para salud es que cada órgano, incluso cada célula, tiene su propio reloj biológico.

El Premio Nobel en Fisiología o Medicina de 2017 fue otorgado por el descubrimiento de estos **relojes celulares**, que trabajan en conjunto para controlar y mantener la homeostasis biológica, lo cual regula todo, desde el metabolismo hasta el funcionamiento psicológico.

En su cerebro, existe un "reloj maestro" que sincroniza estos relojes y sus funciones corporales para encajar con el ciclo de 24 horas de luz y oscuridad.

Cuando altera el ritmo circadiano al no dormir lo suficiente, las consecuencias se reflejan en cascada en su sistema al aumentar la presión sanguínea, alterar las hormonas del hambre y niveles de glucosa en la sangre, incrementar la expresión de genes asociados con la inflamación, diabetes, riesgo de cáncer, estrés,⁸ y mucho más.

La falta de sueño también ralentiza su tiempo de reacción, lo cual eleva el riesgo de accidentes. Dormir menos de seis horas altera su función cognitiva. En 2013 en los Estados Unidos, ocurrieron 72 000 accidentes causados por conductores somnolientos en los cuales murieron 800 personas y 44 000 salieron lastimadas.⁹

Esto es más de todas las personas que murieron por usar el celular o manejar en estado de ebriedad. Una sola noche que duerma únicamente de cuatro a seis horas puede impactar su habilidad para pensar con claridad al día siguiente.

Duración ideal del sueño para una salud óptima

De acuerdo con una reseña científica de más 300 estudios publicados entre 2004 y 2014 para determinar cuántas horas de sueño necesita la mayoría de las personas para conservar su salud, un panel de expertos concluyó las siguientes recomendaciones.

Grupo de edad	Horas de sueño necesarias para una buena salud
Recién nacidos (0 a 3 meses)	14 a 17 horas
Bebés (4 a 11 meses)	12 a 15 horas
Niños pequeños (1 a 2 años)	11 a 14 horas
Preescolares (3 a 5)	10 a 13 horas
Escolares (6 a 13)	9 a 11 horas
Adolescentes (14 a 17)	8 a 10 horas
Adultos (18 a 64)	7 a 9 horas
Adultos mayores (65 en adelante)	7 a 8 horas

La falta de sueño puede afectar su salud

En realidad, pocas (si no es que ninguna) de las facetas de su biología resultan afectadas por la falta de sueño, ya que la lista de los efectos de la salud ligados al sueño o falta de él sigue creciendo cada año. Por ejemplo, la falta o mal sueño se han ligado a:

Mala memoria y menor habilidad para aprender cosas nuevas.¹⁰ Debido a que el hipocampo se apaga, cuando está **privado del sueño**, experimentará un déficit del 40 % en su cerebro con respecto a la habilidad de generar nuevos recuerdos.

Menor habilidad para realizar tareas, lo que resulta en menor productividad en el trabajo y malas calificaciones en la escuela.

Menor desempeño atlético.

Menor creatividad en el trabajo y otras actividades.

Tiempo de reacción más lento, lo que eleva el riesgo de accidentes automovilísticos y en el trabajo. Dormir menos de seis horas altera su función cognitiva. En 2013 en los Estados Unidos, ocurrieron 72 000 accidentes causados por conductores somnolientos en los cuales murieron 800 personas y 44 000 salieron lastimadas.

Esto es más de todas las personas que murieron por usar el celular o manejar en estado de ebriedad. Una sola noche que duerma únicamente de cuatro a seis horas puede impactar su habilidad para pensar con claridad al día siguiente.

Mayor riesgo de problemas neurológicos, desde depresión hasta demencia y Alzheimer.¹¹ Su barrera hematoencefálica se vuelve más permeable con la edad, permitiendo el paso a más toxinas.¹²

Esto, en conjunto con una menor eficiencia del sistema glinfático debido a una falta de sueño, permite que el daño en su cerebro ocurra más rápidamente y se cree que este deterioro desempeña una función importante en el desarrollo del **Alzheimer**.

Mayor riesgo de diabetes tipo 2. En un estudio¹³ "el exceso de somnolencia durante el día" elevó al 56 % el riesgo de diabetes tipo 2.

Función inmunológica debilitada. Las investigaciones¹⁴ sugieren que el sueño profundo fortalece la memoria inmunológica de patógenos encontrados previamente. De esta manera, su sistema inmunológico es capaz de tener una respuesta mucho más rápida y efectiva cuando se encuentra un antígeno por segunda vez.

Mayor riesgo de **obesidad.** Al causar un estado de prediabetes, la falta de sueño eleva la sensación de hambre, incluso si ya comió, lo que puede perjudicar su peso.

Mayor riesgo de cáncer. Los tumores crecen dos o tres veces más rápido en animales de laboratorio con graves disfunciones de sueño. El mecanismo principal que se cree que es responsable de este efecto es la interrupción de la producción de **melatonina**, una hormona con actividades antioxidantes y anticancerígenas.

La melatonina inhibe la proliferación de las células cancerígenas y desata la apoptosis (autodestrucción) de dichas células. También interfiere con el suministro de sangre que los tumores requieren para su rápido crecimiento (angiogénesis).

Mayor riesgo de hipertensión, infartos y enfermedades cardiovasculares. Como mencionó el profesor Dr. Matthew Walker, fundador y director del Centro Berkeley de Ciencia para el Sueño Humano de la Universidad de California, y autor del libro "**Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño y los sueños**":

"En la primavera perdemos una hora de sueño, y vemos una subsecuente elevación del 24 % en la cantidad de infartos. En el otoño, cuando tenemos una hora más de sueño, vemos una reducción del 21 % en infartos. Así de frágil es su cuerpo con las más perturbaciones pequeñas del sueño..."

En su libro, Walker también cita investigaciones japonesas que demuestran que los trabajadores hombres que tienen en promedio seis horas de sueño por noche o menos son de 400 a 500 % más propensos a sufrir un paro cardíaco que aquellos que obtienen más de seis horas de sueño cada noche.

Otras investigaciones han demostrado que las mujeres que tienen menos de cuatro horas de sueño por noche tienen el doble de riesgo de morir por una **enfermedad cardíaca**.¹⁵ En otro estudio,¹⁶ los adultos que duermen menos de cinco horas cada noche tienen 50% más calcio coronario, una señal de una próxima enfermedad cardíaca, que aquellos que regularmente duermen siete horas.

Mayor riesgo de osteoporosis.

Mayor riesgo de dolor y padecimientos relacionados con el dolor, como la fibromialgia. En un estudio, la falta de sueño fue el predictor más fuerte del dolor en

adultos mayores de 50 años.¹⁷

Mayor susceptibilidad a las úlceras estomacales.

Función sexual afectada.¹⁸

Menor regulación de las emociones y la percepción emocional. Su amígdala, una de las piezas centrales de la región del cerebro encargada de las reacciones emocionales, incluyendo las negativas, se vuelve un 60 % más reactiva cuando duerme poco, lo que resulta en mayor intensidad y volatilidad emocional.

Mayor riesgo de depresión y ansiedad (incluido el síndrome de estrés postraumático), esquizofrenia y suicidio. De hecho, los problemas del sueño son factores determinantes al diagnosticar desórdenes psiquiátricos, y es uno de los criterios de diagnósticos enlistados en el Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría.¹⁹

Envejecimiento prematuro al interferir con la producción de la hormona del crecimiento, que suele ser liberada por la glándula pituitaria durante un sueño profundo.

Mayor riesgo de morir por cualquier causa.²⁰ La falta de sueño acelera el envejecimiento al interferir con la producción de las hormonas del crecimiento, que suelen ser liberadas por la glándula pituitaria durante el sueño profundo.

Comparado con las personas sin insomnio, el rangp.m.o de riesgo de mortalidad por cualquier causa entre aquellos con insomnio crónico fue 300 % más elevado.

Cómo los ciclos de luz y oscuridad afectan su sueño (y su salud)

Mantener un ritmo natural de exposición a la luz solar y oscuridad en la noche es un componente esencial para dormir bien. Como mencionamos anteriormente, la razón por

la que la luz sea en importante es porque sirve como el mayor sincronizador para el reloj maestro en su cerebro, el núcleo supraquiasmático (NSQ).

La mayoría de las personas en sociedades occidentales pasan la mayor parte de su tiempo en espacios interiores, lo que esencialmente nos pone en un estado de "deficiencia de luz", ya que la luz en el interior, en términos de intensidad, tiene alrededor de dos grados menos de magnitud en comparación con la luz al exterior.

Para mantener saludable al reloj maestro, es importante obtener suficiente exposición a la luz brillante durante el día. Muchos ambientes interiores simplemente no son tan intensos para alterar su ciclo circadiano. Los primeros de 30 a 60 minutos de exposición a la luz exterior durante la mañana o medio día crea alrededor del 80 % del movimiento en su ciclo.

Esto significa que con salir únicamente media hora a la hora durante el almuerzo puede proveerle mayor parte de luz necesaria para mantener un ritmo circadiano saludable. Exponerse a la luz solar por la mañana puede ser otro factor importante para sincronizar su ritmo circadiano.

Por otro lado, debe evitar luz artificial muy brillante después de la puesta del sol, ya que la luz altera su producción de melatonina. Entre 50 y 1000 lux es el rango de activación en el que la luz empieza a suprimir los niveles de melatonina.

Un estudio de 2011²¹ comparó los perfiles de melatonina en personas que vivían bajo una luz de menos de 200 lux frente a una luz tenue de menos de 3 lux.

Los resultados demostraron que, en comparación con la luz tenue, la exposición a una luz normal antes de acostarse suprimía la melatonina en el 99 % de los casos y disminuía aproximadamente 90 minutos el periodo en el que el cuerpo tiene un nivel elevado de melatonina.

Además, la exposición a la luz normal durante las horas usuales de sueño suprimía la melatonina por más del 50 %. Así que, después de la puesta del sol, atenúe la luces y utilice focos incandescentes, no de luz LED o fosforescente. Las ondas rojas y ámbar

interfieren menos con su producción de melatonina, mientras que las ondas azules y verdes son las que más influyen.

Para aprender más sobre cómo la luz impacta sus ritmos circadianos, escuche mi entrevista con Dan Pardi (arriba), un investigador que trabaja con el Departamento de Ciencias del Comportamiento en la Universidad Stanford y los Departamentos de Neurología y Endocrinología en la Universidad de Leiden en los Países Bajos.

La falta de sueño tiene un efecto acumulativo

El sueño perdido es imposible de recuperar, y la falta constante de sueño tiene un efecto acumulativo en su salud. La buena noticia es que hay más técnicas naturales que se pueden aprender para restaurar su sueño.

Ya sea que tenga dificultades para dormir, se despierte muy seguido, no se sienta debidamente descansado cuando despierta en las mañanas o tal vez simplemente quiera mejorar su calidad de sueño, puede encontrar un alivio en mis siguientes tips y recomendaciones.

****Si está interesado en más información acerca del sueño o cualquiera de los 33 puntos en la lista, lo invito a seguir los enlaces, que están agrupados por tema.**

7 Maneras de optimizar su santuario del sueño

- 1. Duerma en un lugar completamente oscuro o lo más oscuro posible.** Incluso un poco de luz en la habitación, como la pantalla LCD de un reloj, puede alterar su reloj interno y la producción de melatonina y serotonina, interfiriendo con su sueño (e incrementando su riesgo de cáncer).

Cierre la puerta de su habitación, deshágase de las luces nocturnas, cubra cualquier pantalla LCD y sus ventanas. Le recomiendo utilizar cortinas oscuras o persianas que bloqueen la luz. Una alternativa considerablemente más económica es usar un antifaz para dormir.

En lugar de utilizar una alarma con luz, yo utilizo un reloj sonoro, diseñado para débiles visuales, que me dice la hora al presionar un botón.

También evite prender cualquier tipo de luz durante la noche, incluso cuando se levante para ir al baño. Si es vital tener algún tipo de luz nocturna, utilice un foco rojo.

- 2. Mantenga la temperatura de su habitación menor a 70 grados Fahrenheit.** Los estudios demuestran que la temperatura óptima de una habitación a la hora de dormir debe ser entre 60 y 68 grados F. Mantener su habitación más fría o más caliente puede hacer que no duerma bien.

Cuando duerme, la temperatura interna del cuerpo se va a su nivel más bajo, por lo general cuatro horas después de quedarse dormido.

Por lo tanto, los científicos creen que dormir en una habitación fresca le podría ayudar a dormir mejor, ya que imita la caída de temperatura normal del cuerpo. Si no quiere bajar tanto la temperatura de su aire acondicionado, dormir desnudo debería ser suficiente.

Uno de los beneficios establecidos de dormir desnudo es que mejora la calidad del sueño, en parte al prevenir demasiado calor. Un estudio demuestra que un cambio en la temperatura de la piel tan pequeño como 0.08 grados F (o 0.4 grados C) favorece un mejor sueño.^{22,23,24}

Estudios también han descubierto que dormir desnudo tiene varios otros beneficios a la salud, incluyendo el mejoramiento del metabolismo y circulación sanguínea.

- 3. Revise que su habitación no tenga **campos electromagnéticos** (EMFs por sus siglas en inglés).** Los campos electromagnéticos pueden afectar el funcionamiento de la glándula pineal, así como la producción de melatonina y serotonina, y son un contribuidor importante al daño y déficit mitocondrial, los cual es la base de prácticamente cualquier enfermedad crónica.

La exposición a los EMFs también se ha asociado a cambios neuronales que afectan la memoria y la habilidad de aprender.²⁵

Los EMF lastiman la mitocondria de su cuerpo al producir un exceso de daño oxidativo, así que, dormir rodeado de EMFs durante toda la noche, todas las noches, puede causar o contribuir a prácticamente cualquier problema crónico, incluyendo envejecimiento prematuro.

Lo ideal sería que apague la electricidad de su habitación a la hora de acostarse. Si tiene vecinos al otro lado de la pared, piso o techo, considere instalar una jaula Faraday (cobre o tela de plata) alrededor de su cama. Si vive en un lugar elevado y tiene vecinos abajo, también coloque la tela Faraday en el piso debajo de su cama. Esto puede mejorar considerablemente su calidad de sueño.

Otro paso importante es apagar su Wifi por la noche. Sería mejor hacer arreglos en su casa para que no tenga Wifi 24/7, pero comprendo que varios no estarán dispuestos o no podrán realizar ese cambio. Es importante comprender que el Wifi en su hogar casi siempre es más dañino de lo que viene de afuera de su hogar.

Puede confirmar esto al medir las microondas con un medidor, y saber cuál es su exposición. En realidad no necesita Wifi mientras duerme, así que es una exposición innecesaria que se remedia fácilmente con simplemente apagarlo.

- 4. Aleje de su cama su reloj despertador y cualquier otro dispositivo eléctrico, y evite usar alarmas muy ruidosas.** Si es realmente necesario utilizar estos dispositivos, entonces manténganlos alejados de la cama, de preferencia a unos 3 pies. Mantenga su celular tan lejos de habitación como sea posible. Si lo mantiene en la habitación, debe apagarlo o ponerlo en modo avión.

También considere su método para despertar. Es muy estresante para su cuerpo despertarse repentinamente.

Si está durmiendo lo suficiente con regularidad, una alarma podría ser innecesaria, pero métodos más tranquilos pueden ser una alarma solar, que lo despierta

gradualmente elevando la intensidad de la luz, simulando un amanecer. O incluso puede utilizar una [alarma sonora de baterías](#), así no hay ni electricidad ni luz.

- 5. Adopte una posición neutral para dormir.** Si duerme de costado o sobre su estómago y se encuentra constantemente dando vueltas por la noche o despertando adolorido, su posición para dormir puede ser la razón principal.

En el siguiente video, el quiropráctico y fisiólogo del ejercicio, el Dr. Peter Martone discute los beneficios de adoptar una [posición neutral para dormir](#). La clave para lograrlo es poner una almohada bajo su cuello, no su cabeza, ya que esto permite que mantenga una adecuada curva dorsal.

Para una demostración sobre cómo usar una almohada para apoyar su cuello en lugar de solo elevar su cabeza, por favor vea el video. En la experiencia de Martone, toma aproximadamente unos cuatro meses para pasar de dormir de costado a dormir sobre la espalda, e incluso más si está acostumbrado a dormir sobre su estómago.

- 6. Reserve su cama únicamente para dormir.** Si está acostumbrado a ver la televisión o trabajar en la cama, entonces podría costarle más trabajo relajarse a la hora de dormir, así que evite hacer estas actividades en la cama.
- 7. Considere tener habitaciones separadas.** Estudios recientes sugieren que, para muchas personas, compartir la habitación con alguien puede afectar el sueño de manera significativa, en especial si la persona con la que comparte la habitación es inquieta o ronca.

Si su compañero de cama interfiere constantemente con su sueño, entonces podría considerar la posibilidad de tener habitaciones separadas. Las mascotas tampoco deberían ser permitidas si su presencia altera su sueño.

16 Tips sobre cómo prepararse para dormir

8. Acuéstese lo más temprano posible, lo ideal es entre 9 y 10 p.m. Su cuerpo (su sistema adrenal en particular) recarga la mayor parte de su energía entre las 11 p.m y 1 a.m. Además, su vesícula biliar libera toxinas durante este mismo período.

Si está despierto, estas toxinas se regresan a su hígado, lo cual puede afectar su salud a futuro. Antes de que se utilizara electricidad en todos lados, las personas se iban a acostar poco después de la puesta del sol, como lo hacen la mayoría de los animales, lo que por naturaleza también deberían hacer los seres humanos.

9. No altere su hora de acostarse. Debería acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayudará a que su cuerpo entre en un ritmo de sueño, lo que hace más fácil quedarse dormido y levantarse por las mañanas.

10. Establecer una rutina para irse a dormir. Esto podría incluir meditación, respiraciones profundas, utilizar [aromaterapia](#) o aceites esenciales o bien recibir un masaje de su pareja. La clave es encontrar algo que lo haga sentir relajado, entonces repítalo todas las noches para ayudarse a liberar las tensiones adquiridas durante el día.

11. No tome ningún tipo de líquido las dos horas antes de irse a dormir. Esto reducirá la probabilidad de tener que levantarse para ir al baño o al menos lo hará menos frecuente.

12. Vaya al baño justo antes de acostarse. Esto reducirá las probabilidades de despertarse durante la noche y andar caminando por ahí.

13. Evite comer bocadillos antes de acostarse, en particular los granos y azúcares. Esto aumentará su azúcar en la sangre y retardará el sueño y elevará su riesgo de reflujo. Más tarde, cuando el azúcar en la sangre baja demasiado (hipoglucemia) podría hacer que se despierte y que ya no pueda volver a dormirse.

14. Minimice el uso de electrónicos, durante el día y la noche. Las pantallas electrónicas son las principales ladronas del sueño, le roban la habilidad de

quedarse dormido rápidamente. Las investigaciones han demostrado que mientras más tiempo pase con equipos electrónicos durante el día, y especialmente la noche, más tiempo toma para conciliar el sueño y duerme menos en general.^{26,27}

- 15. Realice ejercicios de respiración controlada.** La respiración es un proceso involuntario y voluntario. Es posible alterar la velocidad y profundidad de la respiración, y puede elegir respirar por la boca o la nariz.
- 16. Tome un baño caliente, ducha o sauna antes de acostarse.** Cuando ya es de noche y su temperatura corporal aumenta, irá disminuyendo durante la noche, lo que hace más fácil que se quede dormido. El cambio de temperatura que hay cuando sale un baño le da la señal al cuerpo de que es hora de dormir.
- 17. Utilice calcetines a la hora de dormir.** A menudo los pies se enfrían cuando el cuerpo se encuentra descansando porque es la parte del cuerpo con la peor circulación. Un estudio ha demostrado que utilizar calcetines reduce las veces en las que se despierta durante la noche. Como una alternativa, podría colocar una bolsa con agua caliente cerca de sus pies durante la noche.
- 18. Utilice un antifaz para cubrirse los ojos y bloquear la luz.** Como lo discutí anteriormente, es muy importante dormir en completa oscuridad o lo más cercano a ello.
- 19. Deje de trabajar al menos una hora antes acostarse (de preferencia dos o más horas).** Esto le dará a su mente la oportunidad de relajarse, para que pueda dormir tranquilo, sin preocupaciones o ansiedades sobre el siguiente día.
- 20. Evite ver la televisión antes de acostarse.** Aún mejor, saque la televisión de la habitación o de ser posible de su hogar. Estimula demasiado al cerebro, lo que impide que se duerma rápidamente.
- 21. Escuche discos de relajación.** Algunas personas consideran a los sonidos de ruido blanco o naturales, como el del océano o el bosque, como un alivio para el sueño. Una excelente opción para la meditación/relajación es escuchar el Insight CD.

- 22. Lea algo espiritual o edificante.** Esto podría ayudarlo a relajarse. No lea nada estimulante, como una novela de suspenso o misterio, ya que tiene el efecto contrario. Además, si lee algo que realmente está disfrutando, podría provocar que quiera seguir leyendo durante horas, en lugar de ayudarlo a dormir.
- 23. Escriba un diario.** Si a menudo se encuentra en su cama con la mente acelerada, podría ser útil llevar un diario y escribir sus pensamientos antes de dormirse.

8 Sugerencias de estilo de vida para mejorar el sueño

- 24. Reduzca o evite el uso de medicamentos tanto como le sea posible.** Muchos medicamentos, tanto prescritos como los que no necesitan de receta médica, podrían afectar el sueño de forma negativa. En la mayoría de los casos, la enfermedad que hace que tome medicamentos puede ser tratada siguiendo las directrices establecidas en mi sitio web.
- 25. Evite la cafeína.** Al menos un estudio ha demostrado, que en algunas personas, la cafeína no se metaboliza de manera efectiva, haciendo que sienta su efecto durante mucho tiempo después de haberlo consumido. Por lo tanto, tomar una taza de café o té provocará que algunas personas no puedan dormir durante la noche. Tome en cuenta que muchos medicamentos contienen cafeína (por ejemplo, las pastillas dietéticas).
- 26. Evite el alcohol.** A pesar de que el alcohol produce somnolencia, el efecto dura poco tiempo y terminará despertándose unas horas después. El alcohol también evita que entre en las etapas de sueño profundo, momento en el que su cuerpo hace la mayor parte de su acción reparadora.
- 27. Asegúrese de hacer ejercicio con regularidad.** Hacer ejercicio por al menos 30 minutos al día puede mejorar el sueño. Sin embargo, no debe hacer ejercicio poco antes de dormirse ya que esto hará que no pueda dormir. Los estudios demuestran que hacer ejercicio en las mañanas es lo mejor que puede hacer.

- 28. Pierda el exceso de peso.** El sobrepeso puede aumentar su riesgo de apnea del sueño, que puede afectar el sueño significativamente. Por favor consulte mi plan de nutrición para obtener recomendaciones.
- 29. Evite los alimentos a los que puede ser sensible.** Esto es particularmente cierto en el caso del azúcar, granos y lácteos pasteurizados. Las reacciones de hipersensibilidad pueden causar congestión excesiva, trastornos gastrointestinales, hinchazón, gases y otros problemas.
- 30. Revise sus glándulas suprarrenales en una buena clínica de medicina natural.** Los científicos han descubierto que el insomnio podría ser causado por el estrés adrenal. Una de las mejores pruebas para evaluar la función suprarrenal es la [prueba DUTCH](#).
- 31. Si está en la menopausia o perimenopausia acuda a que la revise un médico de medicina natural.** Durante esta etapa, si los cambios hormonales no se tratan adecuadamente, estos podrían provocar problemas para dormir.

Dos estrategias adicionales si todo lo demás falla

- 32. Mi herramienta favorita para el insomnio es la [Técnica de Libertad Emocional \(EFT\)](#).** La mayoría de las personas pueden aprender lo básico de esta técnica en pocos minutos. La EFT puede ayudar a equilibrar la bioenergía de su cuerpo y resolver a profundidad algunos problemas de estrés emocional que contribuyen con el insomnio. Los resultados suelen ser de larga duración y la mejoría es muy rápida.
- 33. Aumente su melatonina.** Lo ideal sería aumentar sus niveles de manera natural, por medio de la exposición al sol durante el día (junto con el uso de focos fluorescentes de espectro completo durante el invierno) y estar en completa oscuridad durante la noche.

Si eso no le es posible, entonces debería considerar aumentar sus niveles de melatonina al consumir un suplemento de melatonina o 5-hidroxitriptófano (5-HTP).

Personalmente tomo melatonina sublingual todas las noches para garantizar los niveles adecuados.

El 5-HTP, la forma hidroxilada del triptófano, primero se convierte en serotonina antes de convertirse en melatonina. En el video a continuación, el Dr. Lee Cowden discute los beneficios de este enfoque.

En un estudio, una preparación de aminoácidos que contenía tanto GABA (un neurotransmisor calmante) como 5-HTP redujo el tiempo para conciliar el sueño, aumentó la duración del sueño y mejoró la calidad del mismo.²⁸ Si usa melatonina pura, comience con tan solo 0.25 miligramos (mg) y aumente gradualmente un cuarto de gramo hasta obtener el efecto deseado.

Fuentes y Referencias

- ¹ Time October 17, 2013
- ² Kurzweill.com October 18, 2013
- ³ Science News October 17, 2013
- ⁴ Medical News Today October 18, 2013
- ⁵ Journal of Neuroscience 19 March 2014, 34(12): 4418-4431
- ⁶ Penn Medicine Press Release March 18, 2014
- ⁷ Medical News Today March 20, 2014
- ⁸ BBC News October 9, 2013
- ⁹ NHTSA Research on Drowsy Driving
- ¹⁰ Scientific American October 2015; 313(4)
- ¹¹ Neurobiology of Aging 18 February 2014 [Epub ahead of print]
- ¹² The Conversation March 17, 2015
- ¹³ Medicinenet.com September 18, 2015
- ¹⁴ Medical News Today September 30, 2015
- ¹⁵ Women's Health Research at Yale January 21, 2021
- ¹⁶ NPR September 14, 2015
- ¹⁷ J Pain. 2013 Dec; 14(12): 1539–1552
- ¹⁸ Sleep Foundation March 16, 2021
- ¹⁹ Neurologic Clinics November 2012
- ²⁰ Science Daily June 15, 2010
- ²¹ J Clin Endocrinol Metab. 2011 March; 96(3): E463–E472
- ²² Lifehack.org, 10 Benefits to Sleeping Naked
- ²³ Forbes September 13, 2016

- ²⁴ Elite Daily March 2, 2015
- ²⁵ Journal of Chemical Neuroanatomy 2016 Sep;75(Pt B):43-51
- ²⁶ BMJ Open 2015;5:e006748
- ²⁷ The Verge February 3, 2015
- ²⁸ American Journal of Therapeutics 2010 Mar-Apr;17(2):133-9