

# El sueño: por qué es necesario y 50 maneras de optimizarlo

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Las estimaciones sugieren que 1 de cada 3 personas duerme menos de siete horas cada noche y más de 83 millones de adultos padecen privación del sueño
- › Desvelarse se asociada con el estrés mitocondrial y, si no duerme lo suficiente, se produce una degeneración de las neuronas que puede conducir a la demencia
- › Cuando altera su ritmo circadiano, las consecuencias se presentan en cascada dentro de su sistema al elevar la presión arterial, desregular las hormonas del hambre y el azúcar en la sangre, aumentar la expresión de genes asociados con la inflamación, excitabilidad inmunológica, diabetes, riesgo de cáncer, estrés y mucho más
- › Mientras duerme, su cerebro trabaja y extrae el significado de los eventos del día, lo que fomenta la comprensión del funcionamiento de su vida. El sueño aumenta en alrededor de un 250 % su capacidad de obtener información que de lo contrario permanecería imprecisa
- › Los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño por noche para gozar de una salud óptima. Aquí obtendrá 54 tips y trucos para ayudar a mejorar su calidad y cantidad de sueño

Si bien el sueño sigue siendo un área de salud bastante descuidada, la investigación refuta enérgicamente la idea de que dormir es "una pérdida de tiempo" y que es una actividad que puede omitir sin mayores repercusiones. Por el contrario, sin el sueño adecuado, todos los aspectos de su salud sufrirán consecuencias negativas.

Las estimaciones sugieren que en los Estados Unidos 1 de cada 3 personas duerme menos de siete horas por noche y más de 83 millones de adultos padecen **privación del sueño**.<sup>1</sup>

Aquí analizaré algunos de los hallazgos más importantes que han surgido en los últimos años al responder preguntas clave como: ¿qué sucede durante el sueño que lo hace tan crucial para una salud óptima? ¿Cuáles son las consecuencias de dormir muy poco o no dormir bien? ¿Cuánto necesita dormir en realidad? Y, ¿cómo puede mejorar su cantidad y calidad del sueño?

## ¿Qué sucede mientras duerme?

¿Por qué dormimos? Para muchas personas ambiciosas y motivadas, dormir puede parecer una molestia sin objetivo claro. Lejos de ser una pérdida de tiempo, el sueño realiza muchas funciones importantes, y sin él, su cuerpo (y mente) comienzan a desmoronarse, figuradamente hablando.

El profesor Matthew Walker, Ph.D., fundador y director del Centro para la Ciencia del Sueño Humano de la Universidad de California en Berkeley y autor del libro "*Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*" (Por qué dormimos: la nueva ciencia del sueño y los sueños), comparte los últimos descubrimientos sobre el sueño y cómo impacta en prácticamente todas las áreas de su salud física y mental. Por ejemplo, necesita dormir para:

- **Mantener la homeostasis metabólica del cerebro.** Desvelarse se asocia con el estrés mitocondrial y, si no duerme lo suficiente, se produce una degeneración neuronal que puede conducir a la demencia.<sup>2,3,4</sup> La investigación con animales revela que dormir de manera inconsistente e intermitente causa un daño cerebral considerable e irreversible.

Los ratones perdieron el 25 % de las neuronas localizadas en su locus cerúleo,<sup>5</sup> un núcleo en el tronco del encéfalo asociado con la excitación, vigilia y ciertos procesos cognitivos. De manera similar, una investigación publicada en la revista

Neurobiology of Aging sugiere que las personas con problemas crónicos para dormir desarrollan la enfermedad de Alzheimer antes que aquellos que duermen bien.<sup>6</sup>

- **Mantener la homeostasis biológica.** Su cuerpo contiene una serie de relojes corporales que regulan todo, desde el metabolismo hasta el funcionamiento psicológico.

Cuando altera su ritmo circadiano al no dormir lo suficiente, se presentan consecuencias en cascada dentro de su sistema al elevar la presión arterial, desregular las hormonas del hambre y el azúcar en la sangre, aumentar la expresión de genes asociados con la inflamación, excitabilidad inmunológica, diabetes, riesgo de cáncer, estrés<sup>7</sup> y mucho más.

Mientras que el reloj maestro de su cerebro sincroniza todas las funciones corporales para que coincidan con el ciclo de luz y oscuridad de las 24 horas del día, todos y cada uno de los órganos, en realidad cada célula, tiene su propio reloj biológico. De hecho, el Premio Nobel de medicina del año pasado fue otorgado por descubrir estos **relojes corporales**.

Incluso se ha demostrado que la mitad de los genes están bajo el control circadiano y se activan y desactivan en ondas cíclicas. Todos estos relojes, aunque tienen ritmos ligeramente distintos, están sincronizados con el reloj maestro de su cerebro. No hace falta decir que cuando estos relojes se desincronizan, podría surgir una amplia variedad de problemas de salud.

- **Eliminar los desechos tóxicos del cerebro a través del sistema glinfático.** Este sistema aumenta su actividad durante el sueño profundo, lo que permite que su cerebro depure las toxinas, incluidas las proteínas perjudiciales relacionadas con trastornos cerebrales como el Alzheimer.

Al bombear líquido cefalorraquídeo a través de los tejidos cerebrales, el sistema glinfático envía los desechos de su cerebro de vuelta al sistema circulatorio de su

cuerpo. A partir de ahí, esos desechos eventualmente llegan al hígado, donde pueden ser eliminados. [8,9,10,11,12](#)

- **Formación de los recuerdos, extracción del significado de los eventos de la vida y mejora del rendimiento diurno.** Mientras duerme, su cerebro reúne y extrae significados de los eventos del día, lo que fomenta la comprensión del funcionamiento de su vida. De hecho, el sueño aumenta en alrededor de un 250 % su capacidad para obtener información que de lo contrario permanecería imprecisa.

Los sueños también desempeñan papeles importantes. Además de ayudarle a obtener información sobre lo que está sucediendo en su vida, las pruebas revelan que soñar con realizar una actividad aumenta 10 veces el rendimiento físico real. En el estado de sueño, su cerebro realmente está procesando información en múltiples niveles. Todo su cerebro participa.

Parte del cerebro se encuentra ocupado estabilizando, mejorando e integrando nuevos recuerdos. También está extrayendo reglas y la "esencia" de lo que está sucediendo en su vida.

Luego, mientras sueña, los viejos y nuevos recuerdos se integran para formar un nuevo todo donde imagina posibles futuros. (Esto es lo que realmente percibe como "acciones" en sus sueños). La suma total de estos procesos le permite ver el significado de su vida.

## **Las consecuencias de un sueño insuficiente**

La lista anterior debería alertarlo sobre muchas de las posibles ramificaciones asociadas con la falta de sueño. Al tomar en cuenta que el sueño desempeña un papel clave en todo, desde la expresión génica y regulación hormonal hasta la desintoxicación y cognición del cerebro, está claro que no hay muchas facetas de su ser que puedan resultar intactas cuando escatima en sueño. Estos son algunos ejemplos de los problemas de salud relacionados con el sueño insuficiente:

**Alteración de la memoria y menor capacidad para aprender cosas nuevas.**<sup>13</sup> Debido al mal funcionamiento del hipocampo, cuando no ha dormido lo suficiente experimentará una deficiencia cerebral del 40 % con respecto a su capacidad para crear nuevos recuerdos.

---

**Reducción de la productividad en el trabajo y bajas calificaciones en la escuela.**

---

**Menor capacidad para realizar tareas.**

---

**Menor rendimiento deportivo.**

---

**Reducción de la creatividad en el trabajo u otras actividades.**

---

**Menor tiempo de reacción, lo que incrementa su riesgo de accidentes de tránsito y en el trabajo.** Dormir menos de seis horas lo deja cognitivamente deteriorado. En el 2013, los conductores somnolientos causaron 72 000 accidentes automovilísticos en donde 800 personas murieron y 44 000 resultaron heridas.<sup>14</sup>

Esto es más que el número de muertes provocadas por usar el celular al volante o conducir en estado de ebriedad. Incluso dormir únicamente de cuatro a seis horas en una noche puede afectar su capacidad para pensar con claridad al día siguiente.

---

**Mayor riesgo de padecer problemas neurológicos, que van desde la depresión, demencia y la enfermedad de Alzheimer.**<sup>15</sup> Su barrera hematoencefálica se vuelve más permeable con la edad, lo que permite la entrada de más toxinas.<sup>16</sup> Esto junto con la reducción de la eficiencia del sistema glinfático debido a la falta de sueño, desencadena un daño cerebral más rápido y se cree que dicho deterioro desempeña un papel importante en el desarrollo del Alzheimer.

---

**Mayor riesgo de diabetes tipo 2.** En un estudio,<sup>17</sup> la "somnolencia diurna excesiva" aumentó en un 56 % el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

---

**Disminución de la función inmunológica.** La investigación<sup>18</sup> sugiere que el sueño

profundo fortalece la memoria inmunológica de los patógenos combatidos anteriormente. De esta manera, su sistema inmunológico puede preparar una respuesta mucho más rápida y efectiva al enfrentar a un antígeno por segunda vez.

---

### **Mayor riesgo de obesidad.**

---

**Mayor riesgo de cáncer.** Los tumores crecen de dos a tres veces más rápido en animales de laboratorio con alteraciones graves del sueño. El mecanismo principal que se cree que es responsable de este efecto es la producción desregulada de **melatonina**, una hormona con actividad tanto antioxidante como anticancerígena.

La melatonina inhibe la proliferación de células cancerígenas y desencadena la apoptosis (autodestrucción) de las células de cáncer. También interfiere con el suministro de sangre necesario para el rápido crecimiento de los nuevos tumores (angiogénesis).

---

### **Mayor riesgo de hipertensión, ataques cardíacos y enfermedades cardiovasculares.**

Como señaló Walker, "En la primavera, cuando perdemos una hora de sueño, observamos un aumento del 24 % en los ataques cardíacos como consecuencia. En el otoño, cuando ganamos una hora de sueño, vemos una disminución del 21 % en los ataques cardíacos. Así de sensible es el cuerpo ante las más mínimas alteraciones del sueño..."

En su libro, Walker también cita investigaciones japonesas que demuestran que los trabajadores de sexo masculino que duermen un promedio de seis horas por noche, tienen de 400 a 500 % más probabilidades de sufrir uno o más paros cardíacos que aquellos que duermen más de seis horas cada noche.

Otra investigación demostró que las mujeres que duermen menos de cuatro horas por noche, duplican su riesgo de morir por una enfermedad cardíaca.<sup>19</sup> En otro estudio,<sup>20</sup> los adultos que durmieron menos de cinco horas por noche tuvieron 50 % más calcio coronario, un signo de enfermedad cardíaca inminente, que quienes dormían siete horas de manera regular.

---

**Mayor riesgo de osteoporosis.**

---

**Mayor riesgo de dolor y afecciones relacionadas con los dolores como la fibromialgia.** En un estudio, el sueño deficiente o insuficiente fue el mejor predictor de dolor en adultos mayores de 50 años.<sup>21</sup>

---

**Mayor susceptibilidad a úlceras estomacales.**

---

**Función sexual alterada.**<sup>22</sup>

---

**Alteración de la regulación de las emociones y la percepción emocional.** Su amígdala, una de las regiones centrales del cerebro que sirve para generar reacciones emocionales fuertes, incluidas las negativas, se vuelve 60 % más reactiva de lo habitual cuando ha dormido mal o de manera insuficiente, lo que resulta en una mayor intensidad e inestabilidad emocional.

---

**Mayor riesgo de depresión y ansiedad (incluido el trastorno de estrés postraumático), esquizofrenia y suicidio.** De hecho, los investigadores no han podido encontrar una sola afección psiquiátrica en la que el sueño del paciente sea normal.

---

**Envejecimiento prematuro** al interferir con la producción de la hormona del crecimiento, que normalmente es liberada por la glándula pituitaria durante el sueño profundo.

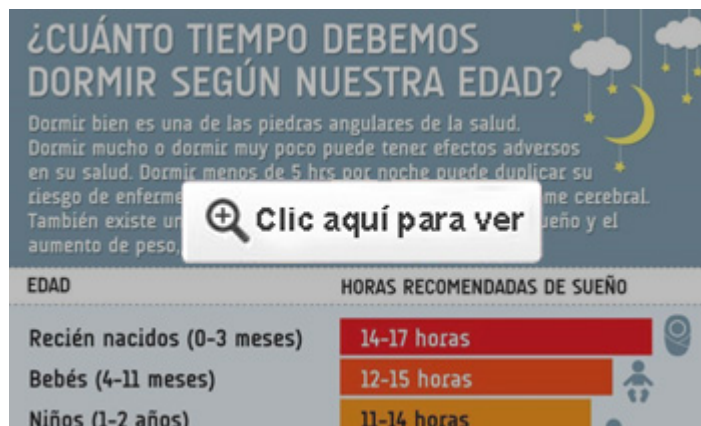
---

**Mayor riesgo de morir por cualquier causa.**<sup>23</sup> En comparación con las personas que no tienen insomnio, la proporción de riesgo de muerte por todas las causas entre las personas con insomnio crónico fue 300 % mayor.

---

## **Pautas generales para el sueño**

Entonces, ¿cuánto sueño necesita para evitar esta avalancha de efectos negativos? De acuerdo con una revisión científica de más de 300 estudios publicados entre 2004 y 2014 para determinar cuántas horas de sueño necesita la mayoría de las personas para mantener su salud, un panel de expertos presentó las siguientes recomendaciones. Tenga en cuenta que si está enfermo, lesionado o embarazada, es posible que necesite un poco más de lo normal.



## Otras 50 maneras de mejorar su sueño

- 1. Duerma en un lugar completamente oscuro o lo más oscuro posible.** Incluso un poco de luz puede alterar su reloj interno y la producción de melatonina y serotonina, lo que los afecta su ciclo del sueño. Incluso el brillo de su reloj despertador podría interferir con su sueño.

Cierre la puerta de su habitación y elimine las luces nocturnas y mejor use ventanas blackout o cortinas gruesas. Si no las puede comprar, utilice un antifaz. Evite prender cualquier tipo de luz durante la noche, incluso cuando se levanta para ir al baño, si tiene que usar una luz utilice un foco rojo.

- 2. Mantenga la temperatura de su habitación menor a 70 ° Fahrenheit.** Los estudios demuestran que la temperatura óptima de una habitación a la hora de dormir debe ser entre 60 y 68 ° F. Mantener su habitación más fría o más caliente puede interferir con un sueño reparador.



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 podría ayudar a dormir mejor, ya que imita la caída de temperatura normal del cuerpo.

- 3. Duerma Desnudo.** Algo tan simple como **dormir desnudo** podría funcionar si no quiere bajar la temperatura de su aire acondicionado. Uno de los beneficios establecidos de dormir desnudo es una mejor calidad del sueño, en parte al evitar el sobrecalentamiento.

Un estudio demostró que una diferencia tan pequeña en la temperatura superficial de la piel como de 0.08 grados F (o 0.4 grados C) dio lugar a un sueño más profundo.<sup>24,25,26</sup> Los estudios también han descubierto que dormir desnudo tiene otros beneficios para la salud, incluidos un mejor metabolismo y circulación sanguínea.

- 4. Erradique la contaminación acústica.** Al igual que la temperatura y la luz, el sonido puede ser un factor perturbador que lo mantiene despierto. Un económico par de tapones para los oídos puede eliminar la mayor parte del ruido.
- 5. Elimine de su dormitorio los campos eléctricos y **electromagnéticos** (EMF, por sus siglas en inglés).** Estos pueden alterar la producción de melatonina y serotonina de la glándula pineal, y son un importante contribuyente al daño y disfunción mitocondrial, que es el centro de prácticamente todas las enfermedades crónicas.

La exposición a los campos electromagnéticos también se ha relacionado con cambios neuronales que afectan la memoria y su capacidad para aprender.<sup>27</sup> Los EMF dañan las mitocondrias del cuerpo al producir un daño oxidativo excesivo, por lo que "marinarse" en los campos electromagnéticos toda y todas las noches, puede causar o contribuir prácticamente a cualquier afección crónica, como el envejecimiento prematuro.

Lo ideal es que apague la electricidad de su habitación al desactivar su disyuntor antes de acostarse. Si tiene vecinos en la pared contigua, arriba o debajo de su

hogar, considere la posibilidad de instalar una jaula de Faraday (tela enroscada de cobre y/o plata) alrededor de su cama. Asimismo, si vive en un edificio alto y tiene vecinos debajo de su apartamento, coloque la tela de Faraday en el piso debajo de su cama. Esto puede mejorar significativamente la calidad de su sueño.

Sin embargo, aun y cuando apague por completo la electricidad en su habitación, 2 de cada 3 personas todavía tendrán habitaciones electrificadas. Este fue mi caso, pues pude detectar dicha cuestión cuando utilicé sofisticados dispositivos para medir el voltaje corporal.

Esto es el resultado de los campos eléctricos (no de la electricidad) que la empresa de electricidad transfiere y se propaga en su hogar. Esto se puede remediar con algunos efectivos tipos de pintura de apantallamiento que luego se conectan a la tierra para formar una jaula de Faraday, que impide que estos campos ingresen a su dormitorio.

**6. Apague su Wi-Fi por la noche.** Otra medida sumamente importante es apagar su Wi-Fi por la noche. Sería mejor instalar un sistema de cableado en su casa para que no tenga Wi-Fi las 24 horas del día y los 7 días a la semana, sin embargo, me he dado cuenta de que muchas personas no quieren o no pueden dar este paso. Es importante comprender que el Wi-Fi en su hogar es invariablemente más peligroso para usted que aquello que proviene del exterior de su hogar.

Puede comprobar esto al medir las señales de microondas con un medidor y ver cuál es su exposición. La cuestión es que no necesita Wi-Fi mientras duerme, por lo que esta es una exposición totalmente innecesaria que puede remediarse fácilmente al apagar la señal.

**7. Coloque los despertadores y otros dispositivos eléctricos lejos de su cama.** Si debe utilizar alguno de estos dispositivos, manténgalos lo más lejos posible de su cama, preferiblemente a 1 metro de distancia como mínimo. Si su celular debe permanecer prendido, manténgalo lo más alejado posible de su dormitorio. Si lo mantiene en su habitación, apáguelo o colóquelo en modo avión.

**8. Evite utilizar despertadores muy ruidosos.** Es muy estresante para su cuerpo que lo despierten de manera repentina. Además, si usted está acostumbrado a dormir lo suficiente probablemente no sea necesario tener un despertador.

Las alternativas incluyen una alarma de sol que lo despierta lentamente al incrementar la intensidad de la luz, que de esta manera imita la salida del sol o un **reloj parlante**, diseñado para los que tienen discapacidad visual. Yo utilizo este último ya que me permite dormir en completa oscuridad. En caso de que tenga que ver la hora, simplemente oprimo el botón grande y el reloj me la indica.

**9. 5-hidroxitriptófano (5-HTP).** Uno de mis auxiliares favoritos para dormir es el 5-HTP. El 5-HTP es la forma hidroxilada del triptófano y atraviesa fácilmente su barrera hematoencefálica cuando se convierte en serotonina, lo que le da un impulso al estado de ánimo, mejora el sueño y luego impacta en la melatonina. En mi opinión, este es un enfoque mucho mejor a utilizar melatonina. 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 mismo y mejoró su calidad.<sup>28</sup>

**10. Tome malato de magnesio o glicinato antes de acostarse** para aumentar la relajación corporal.

**11. 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.

**12. 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. En caso de tener este problema, tampoco debería dormir con mascotas.

**13. Acuéstese lo más temprano posible, lo ideal es que sea entre las 9 y 10 PM.** Mi objetivo es dormir antes de las 9 PM. Su cuerpo (sobre todo su sistema suprarrenal) se recarga en mayor parte entre las 11 p.m. y 1 a.m. Además, su vesícula biliar arroja toxinas durante este mismo período.

Si está despierto, las toxinas vuelven a su hígado, lo que puede perjudicar todavía más su salud. Antes del uso generalizado de la electricidad, las personas se acostaban poco después del atardecer, como lo hacen la mayoría de los animales, algo que, por naturaleza, los humanos también estamos destinados a hacer.

**14. No cambie su hora para dormir.** Acuéstese y despierte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayudará a que su cuerpo entre en un ritmo de sueño, asimismo, facilitará el quedarse dormido y levantarse por la mañana.

**15. Aceite de cannabidiol (CBD, por sus siglas en inglés).** Otra alternativa es tomar [aceite de CBD](#). Al restaurar el equilibrio tisular, el aceite de CBD ayuda a reducir el dolor, estimulación nerviosa y espasmos musculares. También favorece la relajación y se ha demostrado que mejora el sueño.

**16. Establezca 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.

**17. No tome ningún tipo de líquido 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.

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

**19. Evite comer por lo menos 3 horas antes de acostarse, sobre todo granos y azúcares.** Esto elevará su nivel de glucosa, retrasará el sueño y aumentará el riesgo

de reflujo ácido. Más tarde, cuando el nivel de glucosa baje demasiado (hipoglucemia), puede despertarse y no conciliar nuevamente el sueño.

Aparte, comer demasiado justo antes de la hora de acostarse puede perjudicar su salud de otras maneras. Si consume más calorías de las que su cuerpo puede utilizar de inmediato, habrá un exceso de electrones libres, que se acumularán dentro de sus mitocondrias.

Estos electrones son altamente reactivos y comenzarán a escaparse de la cadena de transporte de electrones en la mitocondria. Estos electrones en exceso terminan matando prematuramente a las mitocondrias, y luego causarán más estragos al dañar las membranas celulares y contribuir a las mutaciones del ADN.

La contundente evidencia sugiere que este tipo de disfunción mitocondrial es una de las claves para el envejecimiento acelerado.

**20. Tome un baño caliente o ducha.** Cuando ya es de noche y su temperatura corporal aumenta, irá bajando durante la noche, lo que hace más fácil que se quede dormido. El cambio de temperatura que hay cuando sale de tomar un baño le da la señal al cuerpo de que es hora de dormir.

**21. 2 o 3 horas antes de acostarse, tome un baño de [sauna](#) después sumérgase en agua fría dentro de una piscina o ducha sin calefacción.** Esta combinación ayuda a activar su sistema nervioso parasimpático para inducir la relajación, lo que permite obtener un sueño más estable y profundo.

**22. 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.

**23. 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 al siguiente día.

**24. No vea 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. La televisión altera el funcionamiento de la glándula pineal.

**25. Minimice el uso de productos electrónicos, tanto de día como de noche.** Las pantallas electrónicas son los principales ladrones del sueño, al quitarle la capacidad de quedarse dormido rápidamente. La investigación ha demostrado que cuanto más tiempo utiliza dispositivos electrónicos durante el día, y especialmente en la noche, más tiempo le llevará conciliar el sueño y dormirá por menos tiempo.<sup>29,30</sup>

Los adolescentes que utilizaron dispositivos electrónicos como reproductores de MP3, videojuegos, tabletas, teléfonos inteligentes y/o computadoras durante más de 5 horas al día tuvieron 3.5 veces más probabilidades de dormir menos de 5 horas por noche. También tenían un 49 % más de probabilidades de necesitar más de 1 hora para quedarse dormidos.

**26. Cambie las luces LED y los focos fluorescentes de su hogar por focos incandescentes.** Tanto las luces **LED** como las fluorescentes emiten luz azul que no se equilibra con las frecuencias roja e infrarrojo cercano.<sup>31</sup>

Las luces incandescentes emiten longitudes de onda rojas e infrarrojas cercanas y su emisión es escasa en las longitudes de onda azules, lo que las convierte en un tipo de iluminación mucho más saludable en general.

Una vez que el sol se haya puesto, cuanto más tenue sea la luz en su hogar, mejor. La luz de las velas es ideal. Las lámparas de sal son otra opción que no tendrá un impacto adverso en su salud y en la calidad del sueño.

- 27. Utilice lentes que bloquean la luz azul después del atardecer.** Aunque las lentes ámbar funcionan, las gafas con lentes rojos funcionan incluso mejor, ya que no solo bloquean la luz azul, sino también la amarilla y verde. Puede obtener tanto **gafas de color ámbar** como **gafas rojas** a un módico precio en Amazon.
- 28. Instale un software que bloquee la azul en sus dispositivos electrónicos con pantalla.** **Iris** es indiscutiblemente el mejor y lo he utilizado por muchos años. Si utiliza Iris por la noche, no necesitará anteojos que bloquean la luz azul.
- 29. Restablezca su reloj circadiano.** Expóngase a la brillante luz solar en la mañana y/o alrededor del mediodía solar para "configurar" su reloj maestro, y evitar la exposición a la luz azul después del atardecer por la misma razón.<sup>32</sup>
- 30. 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 disco Insight audio.
- 31. 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.
- 32. 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.
- 33. Interrumpa su preocupación con distracciones creativas.** Si la preocupación lo tiene atado de manos, intente pensar en otra cosa que le interese pero que no tenga mucha importancia.

El experto en sueño y Ph.D., Neil Stanley, declaró lo siguiente al respecto: "En lo particular, viajo mucho en avión, así que me imagino que tengo mi propio jet privado y cómo organizaría los muebles. En su caso, si le gusta ir a festivales de música, ¿qué bandas le gustaría escuchar?".

- 34. 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.
- 35. 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).
- 36. Evite el alcohol.** A pesar de que el alcohol produce somnolencia, el efecto dura poco tiempo y usted 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 sus propiedades curativas.
- 37. 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.
- 38. Asegúrese de hacer ejercicio regularmente.** 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.
- 39. Pierda el exceso de peso.** El sobrepeso puede aumentar su riesgo de apnea del sueño, que puede afectar el sueño significativamente. Por favor lea mi [Plan de Nutrición](#) para seguir las recomendaciones.
- 40. Chéquese las glándulas suprarrenales en una buena clínica de medicina natural.** Los científicos han descubierto que el insomnio podría ser causado por el estrés



adrenal.

**41. 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, podrían provocar problemas para dormir.

**42. Salga de la cama.** En lugar de dar vueltas y más vueltas, permitiendo que la frustración incremente, salga de la cama. Escriba sus pensamientos; solo asegúrese de mantener las luces tenues.

Decirse a sí mismo que intentará mantenerse despierto también puede tener el efecto paradójico de provocarle somnolencia. La razón de esto es porque cuando no le causa inquietud estar despierto, su frustración y nivel de excitación disminuyen, lo que facilita conciliar el sueño.

**43. Realice ciertos ejercicios de respiración controlados.** La respiración es un proceso tanto involuntario como voluntario. Puede alterar la velocidad y la profundidad de su respiración, y puede elegir respirar por la boca o la nariz. Ambas elecciones provocan cambios físicos en su cuerpo.

La respiración lenta, profunda y constante activa su respuesta parasimpática mientras que la respiración rápida y superficial activa su respuesta simpática, la cual está involucrada en la liberación del cortisol y otras hormonas del estrés.

El respirar y contar puede ser particularmente efectivo cuando su mente se niega a apaciguarse por la noche, pues esta combinación le da a su cerebro algo en que enfocarse.

**44. Cúbrase la boca para evitar respirar por la boca.** Aunque esto puede sonar poco extraño, es bastante efectivo y nada doloroso o arriesgado. Simplemente coloque un pequeño trozo de cinta médica (no utilice cinta adhesiva industrial que pueda dañar la piel) en los labios.

Esto estimulará la respiración por la nariz durante toda la noche, lo que tiene diversos beneficios para la salud además de regular la respiración descontrolada

mientras duerme, lo que puede progresar en apnea del sueño.

**45. Aumente su melatonina.** Lo ideal es aumentar los niveles de forma natural mediante la exposición a la luz del sol brillante durante el día (junto con las bombillas fluorescentes de espectro completo en el invierno) y la absoluta oscuridad durante la noche. Si esto no funciona o no le es posible, considere la posibilidad de tomar un suplemento de melatonina.

Diversos estudios científicos han demostrado que la melatonina aumenta la somnolencia, ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y a permanecer dormido, además, mitiga la inquietud y revierte la fatiga diurna. La melatonina es una sustancia completamente natural, producida por su cuerpo, y tiene muchos beneficios para la salud además del sueño. Comience con tan solo 0,25 miligramos (mg) y vaya aumentando un cuarto de gramo hasta obtener el efecto deseado.

**46. Utilice auxiliares para dormir naturales como la raíz de valeriana.** Los estudios han encontrado que la [raíz de valeriana](#) ayuda a mejorar la velocidad para conciliar el sueño así como la profundidad del mismo (logra un sueño profundo 36 % más rápido)<sup>33</sup> y su calidad general.<sup>34</sup>

Comience con una dosis mínima y utilice la dosis más baja que sea necesaria para lograr el efecto deseado, pues las dosis más altas pueden tener un efecto energizante en algunas personas. Las dosis que normalmente se utilizan en los estudios oscilan entre los 400 mg y 900 mg, y son tomadas entre 30 minutos y 2 horas antes de acostarse.

**47. Beba té de manzanilla.** Esta hierba es utilizada normalmente en forma de infusiones, tés, extractos líquidos o aceites esenciales hechos del carpelo de flores frescas o secas. Tiene efectos sedantes que pueden ser útiles para conciliar el sueño, por lo que las personas normalmente toman este té antes de acostarse.

**48. Implemente la técnica del tapping para el insomnio.** Uno de mis remedios favoritos para el insomnio es la [Técnica de Libertad Emocional \(EFT, por sus siglas en](#)

**inglés).** La mayoría de las personas puede aprender en pocos minutos los conceptos básicos de esta apacible técnica.

La EFT puede ayudar a equilibrar el sistema bioenergético del cuerpo y resolver algunas de las tensiones emocionales que están contribuyendo a su insomnio en un nivel muy profundo. Por lo general, los resultados son de larga duración y la mejora es notablemente rápida.

**49. Limite sus siestas diurnas y evítelas después de las 5 PM.** Por último, pero no por ello menos importante, si se siente cansado durante el día, posiblemente esté tentado a tomar una siesta. Sin embargo, esto puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño más tarde durante la noche, por lo tanto, limite las siestas a 15 o 20 minutos y no tome una siesta ya entrada la tarde.

**50. Utilice un sistema de monitoreo para el sueño.** Muchos sistemas fitness ahora incluyen un software que monitorea el sueño y puede ser bastante útil, esto le permitirá evaluar los efectos de diferentes estrategias.

Por ejemplo, ¿acaso el café que tomó en la tarde interrumpió su sueño? ¿El ejercicio matutino lo hizo mejor dormir mejor, pero el ejercicio nocturno empeoró las cosas? ¿Cuánto tiempo en realidad le lleva dormir, y cuánto tiempo antes debe acostarse para dormir 8 horas completas?

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [Centers for Disease Control and Prevention February 16, 2016](#)
- <sup>2</sup> [Journal of Neuroscience 19 March 2014, 34\(12\): 4418-4431](#)
- <sup>3</sup> [Penn Medicine Press Release March 18, 2014](#)
- <sup>4</sup> [Medical News Today March 20, 2014](#)
- <sup>5</sup> [Scholarpedia, Locus Coeruleus](#)
- <sup>6, 15</sup> [Neurobiology of Aging 18 February 2014 \[Epub ahead of print\]](#)
- <sup>7</sup> [BBC News October 9, 2013](#)
- <sup>8</sup> [University of Rochester Medical Center, October 17, 2013](#)
- <sup>9</sup> [Time October 17, 2013](#)
- <sup>10</sup> [Kurzweill.com October 18, 2013](#)
- <sup>11</sup> [Science News October 17, 2013](#)

- <sup>12</sup> [Medical News Today October 18, 2013](#)
- <sup>13</sup> [Scientific American October 2015; 313\(4\)](#)
- <sup>14</sup> [NHTSA Research on Drowsy Driving](#)
- <sup>16</sup> [The Conversation March 17, 2015](#)
- <sup>17</sup> [Medicinenet.com September 18, 2015](#)
- <sup>18</sup> [Medical News Today September 30, 2015](#)
- <sup>19</sup> [Sun Sentinel August 29, 2012](#)
- <sup>20</sup> [NPR September 14, 2015](#)
- <sup>21</sup> [Reuters February 19, 2014](#)
- <sup>22</sup> [WebMD September 30, 2015](#)
- <sup>23</sup> [Science Daily June 15, 2010](#)
- <sup>24</sup> [Lifhack.org, 10 Benefits to Sleeping Naked](#)
- <sup>25</sup> [Forbes September 13, 2016](#)
- <sup>26</sup> [Elite Daily March 2, 2015](#)
- <sup>27</sup> [Alternet December 2, 2011](#)
- <sup>28</sup> [American Journal of Therapeutics 2010 Mar-Apr;17\(2\):133-9](#)
- <sup>29</sup> [BMJ Open 2015;5:e006748](#)
- <sup>30</sup> [The Verge February 3, 2015](#)
- <sup>31</sup> [Harvard Health, Blue Light Has a Dark Side](#)
- <sup>32</sup> [Reuters May 18, 2017](#)
- <sup>33</sup> [Pharmacopsychiatry 2000 Mar;33\(2\):47-53](#)
- <sup>34</sup> [Authority Nutrition, Valerian](#)