DULCES SUEÑOS

El sueño, más allá de ser un estado de reposo en silencio, constituye un estado de actividad donde se producen cambios hormonales, térmicos, metabólicos, bioquímicos y de la actividad mental en general. Durante el sueño se consolida la memoria, se reorganiza la información almacenada durante el día para poder llevar a la memoria a largo plazo determinados datos, se borran otros que se consideran inservibles, nuestro cerebro realiza su propio mantenimiento, limpia, entre otras cosas, el beta-amiloide -material de las placas seniles-, relacionada con la enfermedad del Alzheimer.

Las fases del sueño. El sueño se divide en cinco fases, las cuales van apareciendo desde el comienzo del sueño de forma ordenada hasta llegar a la fase REM. Después, a lo largo de la noche, se van alternando periodos de sueño no REM con periodos de sueño REM. En un periodo de sueño de ocho horas se da una media de cuatro o cinco ciclos.

Fase I del sueño. Es la etapa de transición de la vigilia al sueño. Durante esta fase, el sueño es fácilmente interrumpible y dura pocos minutos. En esta etapa hay un enlentecimiento del latido cardíaco y las ondas cerebrales cambian, produciéndose unas ondas más lentas – ondas theta-. El tono muscular se va haciendo cada vez más débil.

Fase II del sueño. Aparece a continuación de la fase I; el sujeto, en esta fase se encuentra profundamente dormido. Se trata de una fase preparatoria para el verdadero sueño conciliador de las fases III y IV.

Fases III y IV. Sueño de ondas lentas. Después de aproximadamente quince minutos en fase II, el individuo inicia la fase III. Es en esta fase donde realmente se produce el descanso reparador. La fase III y IV son bastante parecidas, se diferencian en la profundidad del sueño y eficacia del mismo. Durante ambas fases, el tono muscular es muy débil y las frecuencias respiratorias y cardíacas son lentas. En la fase IV, nos encontramos con una actividad neuronal inhibitoria, la cual evita que el sujeto se despierte. Esta etapa es muy importante también para los procesos de consolidación de la memoria y el aprendizaje.

Fase REM (Rapid Eye Movement-Rápido Movimiento de Ojos). Esta fase varía con la edad, siendo mayor en los niños y disminuyendo en la edad adulta. En esta fase, la frecuencia respiratoria aumenta, los ojos se agitan rápidamente y los músculos de las extremidades se paralizan temporalmente, parálisis debida a que durante la fase REM aparecen las ensoñaciones. El ritmo cardíaco aumenta y también la presión arterial.

Dormir bien es fundamental para la salud y el óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo, pero muchas veces no se trata tanto de la forma en la que dormimos sino en las condiciones con las que nos encontramos en el momento de intentar conciliar el sueño.

El truco de contar ovejas quedará atrás si sigues una seria de consejos para poder descansar mejor.

- *Mantén un ambiente que fomente el sueño (dormitorio con ventilación, luz y temperatura adecuada).*
- *Establece un horario de sueño regular, procura acostarte y levantarte a la misma hora.*
- *Excluye del dormitorio actividades distractoras (ver la televisión o utilizar el teléfono móvil).*
- *Evita alimentos pesados antes de acostarte.*
- *Evita la ingesta de bebidas excitantes o alcohólicas.*

Si te cuesta desconectar de las preocupaciones en el momento de meterte en la cama, realiza ejercicios de meditación antes de dormir. Respira profundamente, al inhalar siente como tu cuerpo se contrae, como se relaja al exhalar. Concentra tu mente en la respiración, deja a un lado con cada exhalación, en la medida de lo posible, todo aquello que te preocupa.

Beatriz Pérez Aguirre

Psicóloga Área de Mayores Fundación Rey Ardid