

Fragmento

Que no te quiten el sueño

Dr. Eduard Estivill



Por fin, el método Estivill para adultos.
La solución definitiva para el insomnio.

Dr. Eduard Estivill

Que no te quiten el sueño

El Método Estivill para el insomnio de los adultos

Con la colaboración de Francesc Miralles y Gabriel García de Oro

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

Índice

| | |
|--|-----|
| Introducción. El porqué de este manual | 7 |
| Razones para dormir bien | 11 |
| ESAS COSAS QUE NOS QUITAN EL SUEÑO | 13 |
| 1. En el trabajo, frescos como una rosa | 15 |
| 2. La empresa como fábrica de insomnio | 19 |
| 3. ¿Acostarse con los problemas? Recuperando la buena rutina | 43 |
| 4. El cuerpo pide dormir | 61 |
| ENEMIGOS DEL DESCANSO | 75 |
| 1. Con el <i>jet lag</i> a todas partes | 77 |
| 2. Falsa alarma: las crisis de angustia | 87 |
| 3. La oficina como purgatorio | 107 |
| REMEDIOS PARA PODER DORMIR | 119 |
| 1. Vamos a la raíz del problema | 121 |
| 2. Hábitos saludables en el trabajo | 125 |
| 3. Hábitos saludables en casa | 153 |

| | |
|---|-----|
| 4. Plan de choque completo para los que duermen mal y trabajan peor: más consejos | 159 |
| 5. La visita al especialista: alteraciones y su tratamiento | 167 |
| 6. Todos los tratamientos de un vistazo | 185 |
| | |
| Dormir bien es un trabajo a jornada completa. Tu kit de herramientas | 195 |
| | |
| Respuestas a cuestiones clave | 213 |
| | |
| Una última reflexión | 235 |

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

Introducción

El porqué de este manual

Hace tiempo que quiero publicar este libro. Los que conocéis mi trayectoria me relacionáis con mis aproximaciones para enseñar a dormir a los niños (eso que vosotros habéis titulado Método Estivill). Bueno, además de especialista en sueño, soy pediatra, así que tiene sentido. Pero también me motiva hacer un buen manual que meta a los adultos en la cama, que os ayude a dormir bien.

De este sueño —en todos los sentidos— nace el presente libro. Dormir, esa actividad, que lo es, tan necesaria para mantener nuestra lucidez, nuestro buen humor y todo aquello que nos hace sentirnos felices y realizados, merece toda nuestra atención. No en balde, nuestra competencia durante el día depende directamente de que nuestro descanso nocturno nos deje como nuevos. Mientras dormimos, a través de las distintas fases del sueño que tenemos identificadas y estudiadas, nuestro cerebro recarga batería y nuestro cuerpo recupera fuerzas. Es más que importante: descansar es vivir.

Aunque, claro, como otras cuestiones en nuestra vida, hasta que algo nos desvela o nos hace andar despistados y dando tumbos, no nos percatamos de su importancia. De acuerdo, estamos estresados porque el trabajo nos abruma,

con el jefe histérico y los compañeros al acecho; porque nuestra pareja no nos apoya o los niños nos preocupan o despiertan; porque tenemos algún problema de salud que desconocemos o que no queremos admitir. O por el dichoso *jet lag*, los turnos laborales o, peor aún, porque trabajamos por la noche. En definitiva, que no podemos conciliar el sueño ni pegar ojo. Envidiamos hasta a los que roncan profusamente porque creemos que duermen como un tronco, cuando roncar también es síntoma de mal descanso. No tenemos ni idea de lo que supone dormir correctamente.

Lo curioso es que, de pequeños, los papás o los que nos cuidaban nos enseñaron el hábito de dormir, al igual que nos enseñaron a comer y a hablar. Nos bañaban, nos daban la cena o la toma del biberón correspondiente, nos relajaban, nos daban afecto o nos leían un cuento, dentro de un horario fijo. Y a dormir. La adolescencia y las responsabilidades del adulto hicieron temblar o cambiaron ese hábito, si es que ahora tenéis problemas de insomnio, para empezar. Esto nos da una pista de lo que tenemos que poner en práctica para dormir plácidamente como el niño que fuimos: debemos reaprender ese hábito.

Este manual recopila, explica con detalle y aporta soluciones a todo lo que nos impide dormir cuando somos personas hechas y derechas. A lo que nos quita el sueño, esto es, las preocupaciones laborales, turnos y *mobbing* inclusive; las adicciones a trabajar y a los aparatitos electrónicos que ya parecen nuestra segunda piel (el móvil, el ordenador); los cambios de horario de los viajes, la demasiado común ansiedad que lo magnifica todo... Revisamos desde las situaciones cotidianas y leves hasta las dolencias como tales: el insomnio

y sus causas, las apneas y ronquidos, la privación, atraso o adelanto del sueño.

Por supuesto, no lanzamos los problemas y escondemos la mano. Aquí estamos para ayudar, y tras describir las problemáticas te contamos cómo las tratamos y qué podéis hacer para que remitan, tanto en el taller o la oficina como en vuestro hogar. Desde las pautas correctas de la higiene del sueño que componen el hábito de dormir pasando por el uso de medicamentos o las terapias sin fármacos, lo único que deseamos es que cerréis los ojos, olvidéis los agobios y soñéis. Y no sólo es posible, sino que apostamos a que lo lográis.

Que no te quiten el sueño. Regálátelo.

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

Razones para dormir bien

El sueño es una parte importantísima de nuestra vida. Tanto que alrededor de un tercio de ella la pasamos durmiendo. Y si esa tercera parte nos pesa, el resto de actividades —el trabajo y el ocio— saldrán también malparadas. No dormir bien es no vivir bien.

Cuando padecemos insomnio nos mostramos malhumorados, irritables, incluso desagradables con las personas que nos rodean, sean o no nuestros seres queridos. Profesionalmente no rendiremos ni mucho menos de la misma manera que si disfrutásemos de un descanso reparador, ya que estaremos desconcentrados y cometeremos errores. Si nuestro trabajo comporta riesgos, correremos el peligro de sufrir un accidente o provocar que otros lo sufran por nuestra falta de atención. Es como si nos faltara cuerda. Nuestro reloj vital se retrasa.

Y aún más: la incapacidad para disfrutar durmiendo también puede degenerar en graves enfermedades como la depresión.

En fin, que nos toca combatir la falta crónica de descanso, para evitar consecuencias *agotadoras*. Está demostrado que detrás de algunos tipos de obesidad o de enfermedades car-

diovasculares, por no hablar de numerosas enfermedades nerviosas, puede haber un problema de insomnio crónico.

En nuestro día a día, por desgracia, hay multitud de situaciones que nos quitan el sueño, aunque a menudo no seamos conscientes de ello. Diferencias con el jefe o con los compañeros de trabajo, inestabilidad laboral, dificultades financieras, problemas no resueltos con familiares o amigos..., así como malos hábitos diurnos que dinamitan el descanso nocturno.

He aquí la razón fundamental de este libro. Tras el éxito mundial del Método Estivill para dormir a los niños, es hora de enseñar a los adultos a desactivar el estrés y la ansiedad para lograr ese descanso que nos permite rendir mejor en el trabajo y ser más activos y optimistas para otros disfrutes y decisiones.

Sí existen soluciones sencillas y eficaces para afrontar la jornada con el siguiente lema: **dormir bien es vivir bien**. ¡En marcha!

**ESAS COSAS QUE
NOS QUITAN EL SUEÑO**

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

En el trabajo, frescos como una rosa

Llevo más de veinte años enseñando cómo los niños pueden adquirir buenos hábitos para ir a dormir, de modo que estén más despiertos y preparados para aprender y desarrollarse como personas durante el resto del día. Ahora ha llegado el momento de que los mayores también aprendan esos buenos hábitos. O mejor dicho, que los re-aprendan, puesto que, desde que nacemos, los vamos incorporando como costumbre. Hasta que el ritmo de vida nos confunde.

Gracias a los años de investigación y a la experiencia que hemos ganado con la Clínica del Sueño, mi equipo y yo hemos podido constatar que una de las cosas que más nos roba descanso nocturno es el trabajo.

En el mundo laboral existen infinidad de circunstancias que afectan a nuestra capacidad de dormir tranquila y relajadamente: problemas con el jefe, inestabilidad, relaciones difíciles con los empleados o compañeros, un proyecto que cuesta sacar adelante, viajes y el temido *jet lag*...

Encima, con la difícil coyuntura actual, estamos aún más expuestos a continuas situaciones de estrés que nos mantienen en vilo y hacen que perdamos la capacidad no sólo de

dormir sino de **descansar para estar más despiertos**. Porque, ojo, que durmamos no implica que descansemos.

Me gustaría, mediante explicaciones y testimonios de mi consulta, mostraros en este manual esos malos hábitos a los que nos vemos arrastrados por nuestros horarios y cuestiones de trabajo, y ofreceréis soluciones sencillas y eficaces para afrontar el día a día con la siguiente ecuación: **Dormir bien es trabajar bien. Trabajar bien es garantía de éxito**. Es decir, aplicamos el lema «dormir bien es vivir mejor» al campo laboral.

Si no descansamos...

Más adelante, tratamos los efectos del insomnio. Ser insomne no supone sentir sólo un simple cansancio porque hemos pasado una noche en blanco. Si el problema persiste y nos afecta de manera crónica puede tener consecuencias nefastas. Por ejemplo, pensemos en cuántos accidentes de tráfico tienen su origen en un descanso insuficiente.

En casos más generales, un reposo de baja calidad afecta a nuestro organismo y a nuestro estado psicológico de distintas formas. Veámoslas:

- **Como la piel se regenera en las fases profundas del sueño, envejecemos mucho más deprisa** si no alcanzamos ese dormir. De hecho, uno de los secretos de belleza de las modelos, antes de un desfile o de una sesión fotográfica, es disfrutar de un sueño largo y reparador (las recurridas 8 horas).

- Permanecer despiertos provoca que el cuerpo necesite más energía, y acusamos una mayor sensación de hambre. De ahí que **la falta de sueño sea una de las causas de la obesidad**.
- Las hormonas del estrés multiplican su actividad, suben la presión arterial y **umentan el riesgo de que suframos un infarto** y/o de que padezcamos dolencias cardiovasculares.
- **El sistema inmunitario también se resiente** por la falta de sueño, lo que incrementa el riesgo de contraer cualquier tipo de enfermedades, entre ellas las infecciosas.
- **La capacidad visual también se deteriora**, ya que los vasos sanguíneos próximos a la superficie ocular se dilatan. Éste es el motivo por el que las personas que duermen poco tienen los ojos rojos, además de las deladoras ojeras que pueden dañar nuestra imagen en la vida profesional. Qué fastidio que nuestros superiores crean que tenemos una vida desordenada y que no estamos por el trabajo. ¡Si no podemos descansar!
- Eso, descansar mal, **nos vuelve más irritables y dificulta nuestras relaciones con los demás**. En el trabajo, con la familia y los amigos.
- La **baja concentración** nos hace menos eficientes. Nos invade la **apatía**, la **lentitud** y la **descoordinación**. Este déficit de reflejos físicos y mentales es muy preocupante en trabajos de riesgo —por ejemplo, los que impliquen conducir o pilotar, así como trabajar con máquinas—, ya que nos expone a sufrir algún accidente.

Si no pisamos el freno ante este problema y seguimos privando al cerebro de su necesario descanso, la situación puede derivar incluso en alteraciones mentales de distinta gravedad. De hecho, el insomnio está ligado a la aparición de trastornos bipolares y otros desórdenes psicológicos.

La *desconexión* durante el descanso **es garantía de buena salud mental y física.**

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA