

El sueño del corredor

Dormir es esencial para tu salud física y psicológica. Por si fuera poco, es una de las claves de tu rendimiento deportivo e imprescindible para mantenerte en forma.



03/05/2012 - runners.es

¿Tienes problemas para dormir?. Te damos 20 motivos que podrían ser la causa de tus dificultades para dormir bien. Algunos tienen fácil solución, otros requieren el consejo de un especialista para solucionarse. Así que no lo dudes, si tu falta de sueño reparador se prolonga, consulta a tu médico.

- **No tienes tiempo**

Quizá estás durmiendo bien pero no sea suficiente (aunque hayas estado 8 horas en la cama). Sabemos que tienes muchas obligaciones, pero haz de dormir una de tus prioridades y verás como encuentras la manera de acostarte un rato antes. ¿Cuántas veces te has quedado hasta tarde viendo un programa de televisión que no te interesaba demasiado?

- **Las preocupaciones**

A veces son simples proyectos o tareas pendientes... pero terminan por desvelarte. La hora de acostarse no es buen momento para pensar ni hacer recapitulación de la jornada. Si te preocupa algo pero ahora no puedes hacer nada, deja el problema para el día siguiente y trata de no pensarlo más.

- **El estrés**

Cuando nos sentimos en peligro se dispara un mecanismo ancestral que prepara a nuestro cuerpo para protegerse, luchar o huir ante un peligro. El estrés permitía a nuestros ancestros pasar noches alerta y sin dormir cuando, por ejemplo, les perseguía

un depredador. El problema surge cuando este mecanismo de supervivencia se cronifica por el modo en que afrontamos las situaciones de la vida diaria, impidiéndonos dormir incluso en la seguridad de nuestra cama. Es un círculo vicioso puesto que la falta de descanso reparador aumenta la sensación de amenaza, así que cada vez duermes menos y estás más estresado.

- **Cenar demasiado o demasiado tarde**

Las cenas copiosas o muy grasas no son recomendables porque tu cuerpo tendrá que realizar un gran esfuerzo para digerirlas, lo que te impide descansar correctamente. A la hora de cenar, dale prioridad a los hidratos de carbono que son más fáciles de digerir que las grasas y, si tienes problemas de sueño, no cenes alimentos ricos en proteínas pues no favorecen el sueño.

- **Acostarse con hambre**

El hambre es uno de los mejores estimulantes naturales y te mantendrá toda la noche en vela. Una dieta hipocalórica o desequilibrada te dejará sin energía y no podrás dormir bien. Si no puedes dormir cuando estás a dieta, es que algo estás haciendo mal.

- **No te has cansado físicamente**

Una interminable jornada en la oficina puede parecer agotadora, pero si no le has dado a tu cuerpo la acción que necesita, probablemente te cueste dormirte. Después de un buen entrenamiento notarás que entras más fácilmente en un sueño profundo y te cuesta más levantarte al día siguiente. Se debe a que el cerebro le está dando tiempo a tus músculos para repararse y descansar.

- **Estás demasiado cansado**

Tampoco te pases entrenando. El cansancio extremo, el agotamiento y el dolor muscular son enemigos del sueño. También a nivel neural. Si tu cuerpo o tu mente se encuentran agotados, te será imposible desconectar. Si te cuesta dormirte, “levanta el pie”. Recuerda que las dificultades para dormir son uno de los primeros síntomas de sobreentrenamiento.

- **Entrenar demasiado tarde**

El entrenamiento nocturno provoca gran respuesta metabólica, nos ayuda a quemar más grasas y aumenta los niveles de energía y rendimiento físico. Pero nuestro cuerpo no es una máquina que se pueda desconectar a voluntad y este “subidón” de temperatura puede favorecer el insomnio. Así que si tienes problemas para dormir, no entrenes después de las 20 horas.

- **Has roto tu rutina**

Desde que somos bebés todos tenemos una rutina (o deberíamos tenerla) que nos prepara para el sueño: Más o menos a la misma hora cenamos, charlamos, vemos la tele, nos lavamos los dientes, abrimos la cama... o lo que sea que tú hagas. Los madrugones, acostarte tarde, cambiar el lugar de sueño y cualquier otra alteración, rompen esa rutina.

Nuestro cuerpo deja de recibir señales a las que está acostumbrado y nos cuesta dormirnos.

- **Alteraciones de los ritmos de sueño**

Nuestro organismo obedece a ritmos biológicos que determinan –entre otras- las pautas de sueño y vigilia. Cuando realizamos viajes que implican grandes diferencias horarias o trabajamos de noche esos ritmos circadianos se ven alterados, por lo que sientes sueño cuando debes permanecer despierto. Acumulas gran cansancio, pero te resulta imposible conciliar el sueño a la hora de irte a la cama. Es lo que se conoce como “Jet Lag”. Tu cuerpo necesita “reajustar” sus ritmos al nuevo horario, un proceso que requiere unos días y que no reviste gravedad cuando se realiza de un modo puntual. El problema surge cuando se sufre de modo habitual (aquellos que trabajan con cambios de turno o viajan mucho). El organismo no tiene tiempo de adaptarse completamente a ningún horario por lo que se acumulan los desajustes, que pueden llegar a hacerse permanentes y revestir gravedad.

- **Ansiedad por dormir**

¿Cuanto más esfuerzo haces por dormirte, más difícil se te hace? Cuentas ovejitas, te compras un gel de baño relajante, bebes un vaso de leche... pero nada. Con todos estos rituales sólo consigues preparar a su cerebro para una frustrante batalla en busca del sueño. El primer paso es no preocuparte, pensar que tarde o temprano te vas dormir. No anticipes demasiado el momento de irte a la cama. Cuando llegue la hora, simplemente, acuéstate. Y si no puedes dormir, no te preocupes, levántate y haz algo que encuentres relajante. Después de un rato, te sentirás lo suficientemente cansado como para regresar a la cama cuando el sueño te venza de forma natural.

- **Problemas respiratorios**

Basta un simple resfriado para que duermas mal. Más graves son los problemas respiratorios crónicos, como crisis de asma (que se acentúan durante la noche) o apnea, un trastorno por el que los músculos que mantienen abiertas las vías respiratorias se relajan durante el sueño, dejando caer lengua y mandíbula y produciendo dificultades respiratorias. Para evitarlo, el cerebro se ve obligado a realizar lo que se denomina microdespertares, instantes en los que el sueño se interrumpe para que el cuerpo pueda recuperar el ritmo respiratorio. Estas interrupciones impiden que el organismo descance completamente, lo que provoca la aparición de un gran número de dolencias, como dolores de cabeza, cefaleas matutinas, somnolencia durante el día, etc.

- **Dormir demasiado durante el día**

Si tienes el sueño ligero, resístete a dormir una larga siesta aunque sea domingo y hayas dormido fatal la noche anterior. Aunque la siesta es un hábito muy recomendable, especialmente si haces deporte, bastan entre 20 y 30 minutos.

- **Causas internas**

Casi siempre están relacionadas con enfermedades físicas o psicológicas: dolor físico (causado por una lesión o enfermedades más graves como artrosis, Parkinson, un tumor,

etc.), depresión, ansiedad, etc. Si padeces dolor físico o emocional, es muy difícil conciliar el sueño. También hay enfermedades endocrinas que provocan un aumento de la actividad metabólica que puede producir estados de inquietud o ansiedad que alteran el sueño. En todos estos casos es imprescindible que acudas al médico para que trate la causa de origen. Cuando estés bien, dormirás bien.

- **Sustancias que afectan al sistema nervioso central**

No te vamos a hablar de sustancias como la heroína, la cocaína, las anfetaminas, el éxtasis... (Si las consumes, el insomnio será uno de tus menores problemas). El café, el té, las bebidas de cola y el cacao pueden afectar al sueño aunque se tomen con mucha moderación si eres una persona sensible. Así que si no duermes bien, la primera medida es dejarlas todas. Y si eres de los que no se despiertan hasta que se toman un café... necesitas dormir más. Si fumas mucho, la abstinencia de nicotina también puede llegar a despertarte. Ingerir alcohol antes de dormir impide que el sueño sea de calidad, aunque te duermas con facilidad. Mucho cuidado con los productos “quemagrasas”, suelen tener sustancias que aumentan tu grado de actividad y que te impiden conciliar el sueño. Lo mismo ocurre con algunos complementos vitamínicos que contienen cafeína, taurina, ginseng u otros excitantes. También algunos medicamentos como los corticoides, las teofilinas, los sustitutivos tiroideos, anticancerígenos y los diuréticos pueden provocar otros trastornos de este tipo. Si estás tomándolos y te cuesta dormir, debes consultar a tu médico. Tratan problemas graves, así que no los dejes por tu cuenta.

- **Una mala postura**

Si duermes boca abajo y no tienes calidad de sueño, trata de cambiar ese hábito. El cuello permanece girado muchas horas y acabas por despertarte. También perjudica la respiración. Intenta dormir boca arriba o de lado con una pierna encima de la otra.

- **Las Unidades del Sueño**

La inmensa mayoría de los casos tienen solución cuando se realiza un estudio médico avanzado. La proliferación de estos problemas ha hecho que cada vez se creen en España más unidades del sueño, que son centros donde distintos especialistas diagnostican y tratan estas graves dolencias. Allí serás sometido a diversas pruebas durante tus horas de sueño que permitirán determinar las causas del problema de un modo directo. Generalmente es suficiente con pasar una noche (aprox. 120 €)

No existe un número de horas “reglamentarias”. Depende de muchos factores, como tu edad, actividad y, sobre todo, tus características personales. Pero podemos considerar que menos de 7 horas es poco para un deportista.

¿Estás seguro que no puedes reorganizar tu horario para conseguir más horas de sueño? Piensa en lo bien que te ibas a encontrar... Pero aun más importante que dormir mucho, es dormir bien. Con independencia de las horas que duermas, podemos decir que padeces insomnio si te cuesta conciliar el sueño, te despiertas con frecuencia durante la noche y tienes dificultades para volver a dormir, te despiertas sin motivo más temprano de lo habitual y en general si no tienes un sueño reparador y sientes que no descansas lo suficiente durante la noche.

Si esta situación es puntual y sólo se prolonga durante unos días, lo normal es que tenga una causa concreta fácil de identificar y por lo tanto de solucionar. La cosa se complica cuando los periodos de insomnio son intermitentes (vienen y se van sin causa aparente) o crónicos. Este artículo da Dormimos de diferente forma en cada momento de la noche. Uno de los tipos de sueño más importantes es el llamado sueño de movimientos oculares rápidos (REM), durante el que el cerebro está muy activo –es cuando soñamos-. Entramos y salimos de este tipo de sueño en varios periodos durante la noche, hasta completar aproximadamente una quinta parte del tiempo de sueño en una persona saludable.

Para los deportistas es especialmente importante el “Sueño No REM”, durante el que nuestro cerebro está inactivo, porque en él se producen procesos necesarios para la mejora deportiva ya que existe gran cantidad de actividad corporal, las hormonas son liberadas en el flujo sanguíneo y los tejidos de nuestro organismo son reparados tras el desgaste del día previo. Es imprescindible para asimilar el entrenamiento ya que aumenta el riego sanguíneo a los músculos y la secreción de hormona del crecimiento. Aunque no lo creas, incluso durante esas largas noches en las que tienes la sensación de no haber pegado ojo, has alcanzado un sueño ligero en muchos momentos. Lo que ocurre es que los periodos que pasas sin dormir se hacen muy largos y ese sueño intermitente no te deja sensación de descanso. Aunque duermas, esa no es manera ni resulta suficiente.

El insomnio o la falta de calidad de sueño es un problema cada vez más frecuente que afecta a casi un 30% de los españoles. Afortunadamente, en la mayoría de los casos, se puede solucionar conociendo cuál es el origen de esa falta de sueño y creando las condiciones necesarias para un sueño reparador. Porque el insomnio no es una enfermedad en sí misma, sino el síntoma de otro problema sobre el que tenemos que actuar.

Las causas pueden ser muchas –internas y externas- y casi siempre se combinan entre sí. Muchas veces basta controlar alguno de esos factores para dormir como un lirón, así que mira si te ves reflejado en alguno de estos puntos.