

Para diagnosticar trastornos del sueño



Con el fin de tratar un trastorno del sueño, lo primero que debe hacer el médico es identificar el mal y su causa. En este apartado te explicaremos cómo se hacen los diagnósticos.

Los trastornos del sueño pueden deberse a diversos factores. Es importante contar con un diagnóstico exacto antes de iniciar el tratamiento. A grandes rasgos, existen tres instancias a las que puedes recurrir para identificar y atacar un mal de esta naturaleza:

- médico general (médico de cabecera)
- médico o psicólogo especialista, que dará tratamiento ya sea de manera ambulatoria o en una clínica solo durante el día
- laboratorio del sueño de un hospital o centro especializado, donde te revisará un especialista y se te hará una evaluación nocturna.

El médico o psicólogo evaluará los síntomas y te pedirá utilizar un dispositivo similar a un reloj de pulsera (actígrafo) para detectar tus movimientos. Los resultados de este estudio, junto con las anotaciones que hagas en un diario del sueño, le darán al doctor una idea de tus ritmos circadianos, actividad diurna, interrupciones nocturnas del sueño y hábitos durante un periodo más largo (de una a dos semanas). Con esta información te referirá a un psicólogo especializado o te sugerirá acudir a un laboratorio del sueño para que te hagan un estudio durante toda la noche.



El primer paso al tratar un problema para dormir es recurrir a un médico general, quien después te referirá a un especialista en medicina del sueño.

Diagnóstico de un médico general

Si te cuesta trabajo conciliar el sueño, recurre a tu médico de cabecera, quien te hará una serie de preguntas y llevará a cabo una exploración física. Los hallazgos le permitirán determinar si padeces un trastorno del sueño que requiera mayor análisis. La consulta puede abarcar estas actividades:

1. Interrogatorio médico

A continuación te presentamos algunas de las preguntas más comunes que te hará el doctor. Es buena idea llegar a la consulta con las respuestas.

- Háblame más sobre el problema: ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño? ¿Te despiertas por las noches?
- ¿Cuánto tiempo te toma conciliar el sueño? En promedio, ¿cuántas horas duermes por noche?
- ¿Cuándo notaste que algo andaba mal?
- ¿Cuál crees que sea la causa?
- ¿Existe algo que te ayude a dormir mejor? ¿Hay algo que exacerbe el problema?
- ¿Con qué frecuencia tienes problemas para dormir? ¿Todas las noches? ¿Solo entre semana? ¿Solo los fines de semana?
- ¿Cuánto afecta esto tu vida diaria?
- ¿Has experimentado otro síntoma, como ganas de orinar durante la noche, sudores nocturnos, cansancio diurno, problemas digestivos, jaqueca o dolor en los dientes, espalda o articulaciones?
- ¿Qué has hecho para remediar la situación?



La mayoría de la gente subestima su consumo de alcohol, pero lo mejor es no mentirle al médico al respecto.

- ¿Consumes alcohol o bebidas con cafeína? ¿Fumas? ¿Lo haces para conciliar el sueño?
- ¿Haces siesta? ¿A qué hora y cuánto dura?
- ¿Estás tomando algún medicamento? ¿Por qué lo tomas y en qué dosis? (Incluye cualquier producto de venta libre que utilices, como cremas, aerosoles e infusiones herbales).
- ¿Qué sueles comer y beber durante el día y por la noche?
- ¿Estás pasando por un momento difícil con tu pareja, familia, hijos o nietos? ¿Tienes problemas económicos (desempleo, pensión insuficiente)?

2. Exploración física

Hay ciertas señales que pueden revelar las causas de un trastorno del sueño. Estos son los procedimientos más comunes:

- **Revisión** El médico observará tu aspecto y evaluará tu estado físico, piel, postura, expresión facial y habla.
- **Palpación** Como siguiente paso, probablemente examine tu cuerpo con sus manos para darse una idea de tu temperatura y el nivel de humectación de tu piel. También podrá detectar cambios en la glándula tiroidea o en los ganglios linfáticos.



■ **Percusión** El experto tal vez te dé unos ligeros golpes en el pecho y escuche. El sonido proporciona información sobre el estado de los pulmones.

■ **Auscultación** Escuchar el pecho con un estetoscopio permite evaluar la salud de los pulmones con mayor claridad e identificar sonidos cardiacos o respiratorios anormales.

■ **Pruebas de funcionamiento** En esta etapa, el médico revisará tu pulso, presión arterial, reflejos y, de ser necesario, tu capacidad pulmonar.

Finalmente, indicará cualquier examen de laboratorio necesario y esperará los resultados para proseguir con una de dos cosas:

A. Confirmación del diagnóstico El médico te comunicará el mejor tratamiento. Después de analizar la naturaleza del trastorno, tal vez te sugiera tomar algún medicamento, hacer cambios de conducta o te indicará algún procedimiento quirúrgico.

B. Más estudios Es posible que los procedimientos descritos anteriormente no arrojen suficiente información como para confirmar el diagnóstico, así que habrá que referirte a un especialista (otorrinolaringólogo, neurólogo, psiquiatra, psicólogo o neumólogo). Tal vez debas internarte en una clínica diurna o acudir a un laboratorio del sueño para observación.



Los especialistas y sus áreas de estudio

En esta tabla verás los nombres de distintas especialidades y el tipo específico de condición que atienden.

Todas estas profesiones se complementan entre sí, por lo que no es nada raro que varios especialistas formen un equipo que atienda las particularidades de tu caso específico.

¿Qué problemas aborda cada especialidad?

Especialista	Área de especialidad relacionada al sueño
Dentista, cirujano maxilofacial	Rechinar de dientes (bruxismo)
Médico general o médico internista	Padecimientos sistémicos, entre los que se encuentran las afecciones cardiovasculares, como insuficiencia cardíaca crónica o hipertensión
Neurólogo	Trastornos neurológicos que ocasionan problemas respiratorios en la noche, síndrome de las piernas inquietas, narcolepsia, mal de Parkinson
Otorrinolaringólogo, neumólogo	Particularidades anatómicas de la boca y garganta que se traducen en ronquidos y afecciones respiratorias
Pediatra	Trastornos del sueño en niños
Psicoterapeuta, psicólogo y psiquiatra	Malestar psicológico o problemas de salud mental, como depresión y ansiedad, trastornos del sueño primarios (incapacidad, sin razón aparente, para tener un sueño reparador), problemas conductuales o de estilo de vida (mala higiene del sueño), síntomas psicológicos atribuibles a un trastorno del sueño
Somnólogo o especialista en medicina del sueño	Trastornos del sueño graves de todo tipo, como apnea central, apnea obstructiva y narcolepsia

Monitoreo de la respiración

Muchos trastornos del sueño se deben a problemas respiratorios. Un ejemplo común es la apnea, en la que la persona ronca y deja de respirar varias veces durante la noche. Estas interrupciones de los ciclos respiratorios pueden durar más de un minuto. Los médicos usan equipo especial para detectar y analizar la apnea del sueño. Incluso es posible determinar la frecuencia y duración de las pausas en la respiración.

Durante el monitoreo de la actividad respiratoria también se determina el porcentaje de saturación de oxígeno en la sangre, lo que permite a los especialistas darse una idea clara del impacto de la apnea en el cuerpo del paciente. La saturación de oxígeno indica la cantidad de oxígeno transportada por la hemoglobina presente en los glóbulos rojos.

Pruebas de funcionamiento cardiovascular

Muchas personas conocen el electrocardiógrafo, que se utiliza para monitorear la actividad eléctrica del miocardio. Cuando de trastornos del sueño se trata, es útil evaluar el funcionamiento del corazón pues los padecimientos que alteran el ritmo de sus contracciones o la conducción de impulsos en sus cavidades pueden ocasionar problemas para dormir.

La presión arterial y la frecuencia cardíaca también desempeñan una función importante en los procesos del sueño. Los médicos suelen revisar estos signos vitales en todas las consultas, pero esta información solo refleja tu estado en un momento particular del tiempo. Es como una fotografía. En realidad, todo el mundo experimenta fluctuaciones de la frecuencia cardíaca y presión arterial a lo largo del día.

Lo que verdaderamente importa para el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño es la actividad nocturna de la frecuencia cardíaca y la

En consulta con el otorrinolaringólogo

Antes de que un paciente se someta al monitoreo nocturno, el otorrinolaringólogo debe confirmar que las vías respiratorias no están obstruidas. Basta con hacer una endoscopia (procedimiento indoloro durante el cual se introduce un tubo delgado equipado con una cámara a fin de revisar las partes de las vías respiratorias que resultan inaccesibles desde afuera) para descartar afecciones en la nariz o senos paranasales, desviaciones del tabique nasal, hipertrofia de los cornetes, alergias o tumores.

presión arterial; cuando estas se elevan o disminuyen demasiado se llegan a presentar los problemas para dormir. Es por eso que los especialistas encargados de hacer el diagnóstico deben monitorear la frecuencia cardíaca y presión arterial del paciente tanto de noche como de día.

Monitorear los patrones de ondas cerebrales

La medición de la actividad eléctrica cerebral con un electroencefalógrafo es una de las técnicas de diagnóstico disponibles más reveladoras en el tratamiento de los trastornos del sueño. Este estudio se puede llevar a cabo de distintas maneras, según los síntomas del paciente: electroencefalograma (EEG) en las condiciones habituales de sueño, EEG con privación del sueño y EEG con monitoreo continuo por video.

El EEG en las condiciones habituales de sueño se puede hacer en una clínica o en el hogar. El EEG con privación del sueño suele indicarse cuando el EEG en condiciones habituales no arroja suficiente información. El procedimiento es similar al que se utiliza para diagnosticar arritmias cardíacas. En condiciones habituales, el EEG arroja resultados comunes y corrientes. Para detectar el problema, es necesario agregar algún factor desestabilizante, por lo que se le pide al paciente que no duerma la noche anterior al estudio de EEG con privación del sueño.

Esta técnica es muy útil para diagnosticar trastornos del sueño atribuibles a males neurológicos. Las

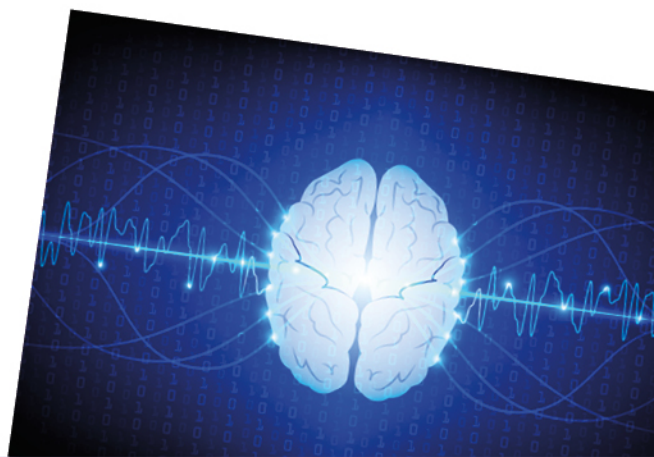


personas que padecen epilepsia, por ejemplo, suelen experimentar dificultad para conciliar el sueño y cansancio diurno excesivo debido a que padecen ataques epilépticos leves. En ocasiones estos pasan desapercibidos, pero es fácil identificarlos mediante el EEG con privación del sueño.

Durante la realización de un EEG con monitoreo continuo por video se registran los movimientos del paciente utilizando una cámara y se va estudiando la actividad eléctrica que presenta el cerebro. El procedimiento por lo general se lleva a cabo en un laboratorio del sueño.

Este tipo de EEG tiene una ventaja como herramienta de diagnóstico: permite registrar los movimientos físicos junto con la actividad cerebral correspondiente. El procedimiento puede ser clave para identificar la causa del problema sin lugar a dudas.

Los trastornos del sueño caracterizados por la presencia de movimientos corporales durante la noche, como el síndrome de las piernas inquietas, pueden identificarse muy fácilmente con un EEG con monitoreo continuo por video.



La electroencefalografía detecta las variaciones de voltaje en la superficie cerebral y usa los datos para crear una gráfica que se puede imprimir o ver en el monitor.

Los laboratorios del sueño

Estos lugares ofrecen los recursos más sofisticados para el diagnóstico de los trastornos del dormir. Pueden ser clínicas independientes dirigidas por especialistas en medicina del sueño (somnólogos) o áreas especializadas dentro de un hospital. En el contexto hospitalario, son los neurólogos o neumólogos quienes están a cargo de estas clínicas.

Un laboratorio del sueño es como una habitación de alta tecnología equipada con varios dispositivos para capturar y analizar un gran número de datos. Los pacientes están conectados literalmente de pies a cabeza. Los médicos colocan sensores en el cuero cabelludo, la cara, el torso, la espalda y las piernas, que se conectan a varios dispositivos de monitoreo para registrar la actividad del paciente de modo continuo a lo largo de la noche. A este procedimiento también se le conoce como polisomnografía nocturna.

¿Qué sucede en estos laboratorios?

El especialista en medicina del sueño te hará preguntas sobre tus antecedentes médicos y revisará la información proporcionada por el doctor que te refirió. Lo más importante será la polisomnografía. Durante este procedimiento se registran varios fenómenos para obtener un panorama general de tu sueño. El procedimiento suele llevarse a cabo en dos noches consecutivas y se utilizan las siguientes técnicas y aparatos:

- EEG en las condiciones habituales de sueño y, de ser necesario, con privación del sueño y con monitoreo continuo por video
- electrocardiograma (ECG) durante el sueño con el fin de monitorear la frecuencia cardíaca e identificar cualquier arritmia que hubiera pasado desapercibida

No duele nada

La electroencefalografía es un procedimiento completamente indoloro e inócuo, pues no se aplican corrientes eléctricas al cuerpo. Los electrodos son receptores de muy alta sensibilidad que detectan las variaciones de voltaje en la superficie cerebral y transmiten los datos a un amplificador de señal. Dicho dispositivo registra la información, que se representa en un gráfico llamado electroencefalograma (EEG).

- electrooculografía (EOG) durante el sueño para cuantificar los movimientos de los ojos
- electromiografía (EMG) durante el sueño con el fin de cuantificar la conducción de impulsos nerviosos a través de los tejidos musculares en condiciones normales
- electrodos con sensores de movimiento en las piernas para detectar actividad involuntaria excesiva que suele presentarse en caso de síndrome de las piernas inquietas
- oximetría de pulso para monitorear la saturación de oxígeno en la sangre
- bandas de impedancia en el tórax y el abdomen, utilizadas junto con un sensor en la nariz para cuantificar el flujo de aire y medir la frecuencia respiratoria y la profundidad de la respiración
- micrófono cerca de la laringe para detectar ronquidos.

En casos de somnolencia diurna excesiva o sospecha de narcolepsia, el procedimiento de monitoreo se prolonga hasta el día siguiente (polisomnografía diurna).

Algunos laboratorios, en especial los que cuentan con la asesoría de cronobiólogos (especialistas en ritmos circadianos y horarios de sueño), suelen cuantificar las concentraciones



de melatonina y cortisol. Es posible que también te tomen la temperatura. Lo anterior resulta de especial importancia en caso de depresión, trastornos de las fases del sueño y ocupaciones laborales que requieran el trabajo por turnos.

También es posible que te apliquen pruebas y cuestionarios que evalúan la cognición, el estado de vigilia, el estado de ánimo y la somnolencia diurna.

Otros estudios

Antes de la polisomnografía, los médicos aplican ciertas pruebas para evaluar el estado de alerta del paciente. Tal vez te pidan que te sientes en un cuarto oscuro y te asignen tareas monótonas que deberás realizar frente a la computadora por un periodo definido. Este procedimiento permite determinar si tiendes a distraerte o incluso a dormirte durante el día.

Además, te pueden realizar análisis de sangre y evaluaciones neurológicas para terminar de recabar toda la información necesaria. En algunos casos, también se piden otros estudios, que pueden ser de imagenología (una resonancia magnética, por ejemplo) o de otro tipo (como la manometría esofágica, en la que se introduce una sonda por la nariz y hasta el estómago).

¿Cuándo es necesario acudir a un laboratorio del sueño?

Tu doctor te referirá a un especialista en medicina del sueño en los siguientes casos:

- cuando el trastorno no mejora después de seis meses de tratamiento
- si el trastorno podría indicar apnea del sueño

En opinión del médico

“A mucha gente le preocupa no poder conciliar el sueño en un ambiente extraño como lo es el laboratorio del sueño. Sin embargo, en mi experiencia esto no suele ser problema. Después de la primera noche los pacientes se habitúan y duermen tan bien como lo harían en su propia habitación. Por lo general colocamos los sensores en la tarde y, para la noche, la mayoría de los pacientes se ha acostumbrado a ellos. Para la segunda noche apenas notan que los tienen. Es un poco como usar un anillo o un reloj de pulsera.”

- cuando el trastorno podría ser atribuible a un desajuste físico, como epilepsia, arritmia cardíaca o, en el caso de la apnea del sueño, problemas en las vías respiratorias superiores
- si presentas movimientos o comportamientos anormales como sonambulismo, trastornos conductuales durante el sueño MOR o confusión nocturna
- cuando la dolencia te provoca malestar psicológico
- si padeces un trastorno difícil de tratar asociado a una afección física o psicológica.

¿Cuánto tiempo se requiere?

Los pacientes suelen permanecer una o dos noches en el laboratorio del sueño. Por lo general, ese periodo basta para llegar a un diagnóstico exacto. En algunos casos es preciso monitorear al paciente tres o incluso cuatro noches para garantizar la eficacia del tratamiento. Por ejemplo, si padeces apnea del sueño, los especialistas se asegurarán de que la mascarilla nasal esté bien conectada y no cause problemas.

Monitoreo en casa

Antes de referirte a un laboratorio del sueño, el especialista en respiración (neumólogo) considerará la posibilidad de hacer el estudio en tu propia casa. Esto se recomienda cuando existe la sospecha de que el trastorno del sueño se asocia a una afección respiratoria,



como la apnea. En esos casos no resulta práctico esperar varias semanas a que haya citas disponibles en el laboratorio del sueño. Los neumólogos suelen tomar la decisión tras haber consultado con un especialista en medicina del sueño.

Consejos para tu estancia

- De ser posible, realiza alguna actividad física al aire libre el día previo al estudio.
- Evita tomar siestas el día anterior.
- Evita consumir alimentos pesados antes de dormir la noche anterior.
- Evita consumir cualquier bebida con cafeína (té, café, refrescos de cola) después de las 2 de la tarde un día antes.
- Lleva tu almohada.
- Las pijamas son más recomendables que las batas y camisones pues será más fácil colocar los distintos cables.
- Lleva una buena lectura nocturna, es decir, algo que estimule el sueño. Si acostumbras escuchar música antes de dormir, lleva unos audífonos y tu reproductor de música.
- Cuando hagas la cita, informa al personal sobre la hora a la que te acuestas. Así se programarán para que puedas hacer tu rutina normal.
- Evita utilizar productos para el cabello o cremas humectantes el día que te internes, ya que pueden impedir que los sensores se adhieran a la piel y el cuero cabelludo. ■



Un día antes de acudir al laboratorio del sueño para practicar el estudio, haz alguna actividad física al aire libre.

Test:



¿Tienes algún trastorno del sueño?

Responde algunas preguntas para saber si padeces algún problema para dormir y, de ser así, qué tan serio es. Marca las aseveraciones que sean ciertas para ti y al final suma los puntos que corresponden a tus respuestas.

1. ¿Sientes cansancio durante el día?

- ☐ No, estoy activo y productivo durante prácticamente todo el día. (0 puntos)
- ☐ Sí, sobre todo durante la primera mitad del día o cerca del mediodía. (2 puntos)
- ☐ Sí, muy seguido. (4 puntos)

2. ¿Cada cuánto se te dificulta conciliar el sueño en la noche?

- ☐ Una o dos noches a la semana. (1 punto)
- ☐ Varias veces a la semana. (4 puntos)
- ☐ Nunca. (0 puntos)

3. ¿Cuánto cansancio sientes antes de acostarte en la noche?

- ☐ Siento mucho cansancio. (0 puntos)
- ☐ No siento cansancio. (3 puntos)
- ☐ Me siento bien despierto. (4 puntos)

4. ¿Cuánto tardas en conciliar el sueño?

- ☐ De 15 a 20 minutos. (2 puntos)
- ☐ Más de media hora. (3 puntos)
- ☐ Nada. (0 puntos)

5. ¿Duermes de corrido?

- ☐ Sí, por lo general siempre. (0 puntos)
- ☐ No, ocasionalmente me despierto por lapsos cortos. (1 punto)
- ☐ No, me quedo en cama despierto durante periodos largos y me cuesta trabajo volver a conciliar el sueño. (4 puntos)

6. ¿Roncas en la noche?

- ☐ No, nunca. (0 puntos)
- ☐ Sí, a veces. (3 puntos)
- ☐ Sí, mucho, casi todas las noches. (4 puntos)

Si contestaste afirmativamente a esta pregunta, responde también la 7. Si no, por favor continúa a la pregunta 8.

7. ¿A veces hay indicios de que dejas de respirar durante la noche?

- ☐ No. (0 puntos)
- ☐ En ocasiones me despierto dando bocanadas de aire o con el corazón muy acelerado. (3 puntos)
- ☐ Mi pareja se da cuenta de que mi respiración se detiene cuando ronco. (5 puntos)

8. ¿Te despiertas a la hora que quieres en la mañana?

- ☐ No, me despierto mucho más temprano, a veces más de una hora antes. (4 puntos)
- ☐ Sí, por lo general me despierto exactamente cuando quiero. (0 puntos)
- ☐ Por lo general me cuesta trabajo despertarme en la mañana. (3 puntos)

9. ¿Crees que padeces algún trastorno del sueño que requiere tratamiento?

- ☐ Sí. (4 puntos)
- ☐ Tal vez. (2 puntos)
- ☐ No. (0 puntos)

Evaluación



0-2 puntos:

Este resultado indica que duermes bien. Sin embargo, acude a consulta médica si sientes que no estás descansando lo suficiente en la noche.

3-10 puntos:

Es probable que estés experimentando un grado normal de algún trastorno ligero del sueño. Esto podría ser resultado de una higiene del sueño poco adecuada, pero si te preocupa que puedas estar padeciendo algo más serio habla con el médico, ya que solo él puede descartarlo.

11-21 puntos:

Parece ser que padeces problemas para dormir con regularidad. Coméntalo con tu médico o con un especialista del sueño. Si quieres empezar a hacer cosas que mejorarán esta situación, revisa con cuidado los capítulos "Sencillos cambios" y "Herramientas útiles".

22-36 puntos:

Tus respuestas indican que puedes padecer un trastorno del sueño muy serio que requiere de atención profesional, así que acude a consulta médica lo antes posible. El o la especialista trabajará contigo para encontrar la causa, hará un diagnóstico y encontrará una estrategia de tratamiento individual.

Si tus respuestas a las preguntas 6 y 7 suman 6 o más puntos, es probable que padezcas de apnea del sueño y necesites tratamiento. Acude con el especialista tan pronto como puedas.

Ejercicios de respiración

Prácticamente cualquier técnica de relajación tiene como base aprender a respirar de forma más profunda.

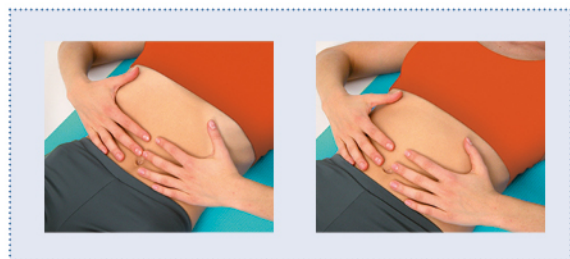
La respiración de la mayoría de la gente es muy superficial, lo que significa que usan solo una parte de su capacidad pulmonar. Cuando nuestro hálito es poco profundo, puede ocasionar cansancio, tensión e incluso depresión. Los ejercicios de inhalación y exhalación te enseñan cómo utilizar completamente los pulmones y obtener los máximos beneficios. Como resultado, respirar adecuada y profundamente no solo te ayuda a relajarte, sino que nutre tu organismo entero.

Existe una conexión entre nuestra respiración y nuestras emociones. ¿Has notado cómo esta se acelera cuando te agitas o te enojas? Por otro lado, cuando te sientes feliz es mucho más tranquila y uniforme. Así como nuestras emociones tienen un efecto en nuestra respiración, lo inverso también puede suceder. Inhalar de cierta manera te permite soltar tensión física y psicológica y tener un efecto positivo en tu estado mental y emocional. En síntesis, respirar de forma consciente puede ayudar a relajarte.



Los principios básicos de la respiración profunda

- ✓ Siempre inspira y expira por la nariz. Esta calienta y humedece el aire, y los vellos nasales filtran el polvo para asegurar que solo entre aire limpio a los pulmones.
- ✓ Cuando inhales, concéntrate en permitir que el abdomen se expanda.
- ✓ Cuando exhales, vacía los pulmones por completo.
- ✓ Procura que haya suficiente aire fresco en el lugar donde hagas tus ejercicios.



Izquierda Posición de inicio de la respiración abdominal, después de exhalar y con los dedos medios tocándose arriba del ombligo.

Derecha Posición final, habiendo inhalado y con los dedos separados.

Respiración abdominal

Acuéstate cómodamente boca arriba con las piernas estiradas. Coloca las manos sobre el abdomen con los dedos medios tocándose justo por encima del ombligo. Exhala hasta el punto en que el vientre se contraiga ligeramente. Ahora inhala de forma lenta y uniforme, contando despacio hasta dos mientras lo haces. Conforme inhalas, el abdomen se levantará y los dedos se separarán. Aguanta la respiración por un segundo. Ahora saca el aire de nuevo lentamente, dejando que el abdomen baje hasta que los dedos se vuelvan a tocar. Repite el ciclo, inhalando despacio y sin apresurarte. Mantén este ritmo por dos minutos.

La respiración en tres partes

Acuéstate cómodamente sobre la espalda con los brazos descansando a los lados, las palmas hacia arriba y las piernas estiradas. Cierra los ojos y relájate. Enfoca tu atención en todas las partes del torso que participan en la respiración, desde el abdomen hasta las clavículas.

Ahora expulsa todo el aire de los pulmones con una exhalación fuerte. Cuando los pulmones se sientan completamente vacíos, dirige tu atención al vientre e inhala lentamente llevando el aire hacia el abdomen. Al jalar el aire, cuenta hasta dos mentalmente y siente cómo se eleva el vientre. Mientras sigues inhalando, permite que tu atención se mueva hacia los costados del abdomen y el área donde comienzan las costillas. Continúa contando hasta que llegues a cuatro, mientras sientes cómo se expanden los costados y las costillas. Conforme sigues inhalando, permite ahora que tu atención se mueva hacia arriba, a la caja torácica. Sigue contando hasta seis; sentirás que el tórax se expande y el esternón se levanta.

Tus pulmones ahora están llenos a rebosar. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta tres. Exhala de manera suave y uniforme. Siente cómo el abdomen, las costillas y los costados caen gradualmente y se mueven hacia adentro. Para terminar, contrae el vientre para expulsar el último vestigio de aire que queda en los pulmones. Repite el ciclo completo durante cuatro minutos, de forma lenta.

La postura de cadáver

Descálzate y recuéstate boca arriba, con las piernas estiradas y ligeramente separadas. Pon los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba. No te muevas, incluso si sientes alguna punzada. Cierra los ojos.

Intenta concentrarte en tu respiración. Siente cómo el aire entra lentamente en tu cuerpo, llenándolo, y cómo sale después. Permite que la respiración fluya cada vez con más calma. Siente su ritmo uniforme.

Dos o tres minutos es tiempo suficiente para este ejercicio; pero mientras más, mejor. Esta respiración te ayuda a soltar tensión muscular y a liberar tu mente de las preocupaciones. Notarás que sientes mucha más calma después de hacer este ejercicio, con una sensación placentera en el cuerpo. ■

RECUERDA

Si sientes molestia al recostarte sobre la espalda o tienes problemas lumbares, coloca una pequeña almohada bajo las rodillas para elevarlas ligeramente. Esto las flexionará, disminuyendo la tensión en las piernas y la espalda.



Relajación

muscular progresiva

Al apretar y aflojar los músculos de manera sistemática, el cuerpo y la mente alcanzan un estado de calma y relajación. Conoce este método desarrollado a principios del siglo XX por el médico estadounidense Edmund Jacobson.

La relajación muscular progresiva se basa en la relación entre nuestro estado emocional y la tensión muscular. En respuesta al miedo o al estrés, los músculos se tensan en automático, como cuando apretamos los dientes o cerramos los puños. Cuanta más angustia nos produzca una situación de estrés, miedo o agravio, mayor será la tensión muscular que experimentemos. En algunos casos, los músculos incluso podrían paralizarse por completo, lo que provocaría dolor y síntomas psicosomáticos. Algunos signos comunes de tensión muscular son la dificultad para conciliar el sueño y el dolor de cabeza, cuello, mandíbula o espalda.

La técnica, paso a paso

Los siguientes ejercicios te llevarán de 10 a 15 minutos. Antes de empezar, camina un poco para dar oportunidad a que el organismo se libere de cualquier tensión muscular. Sacude todo el cuerpo, encoge los hombros y gira la cabeza para trabajar los músculos del cuello.

■ Primero, recuéstate boca arriba, ya sea en el suelo, en un tapete o en tu cama. Solo asegúrate de que la superficie no sea muy blanda. Descansa los brazos a los costados, con las palmas de las manos hacia abajo. Estira las piernas.

■ Evita que se te enfríen los pies. Para ello, puedes ponerte unos calcetines gruesos o cubrirte con una manta.

■ Se recomienda empezar con el lado dominante: guíate por la mano con la que escribes; los ambidestros pueden elegir el lado de su preferencia. Si tu intención es aplicar la técnica para conciliar el sueño, apaga la luz antes de empezar. (Esto solo será posible si conoces el método de antemano y no necesitas consultar las instrucciones.)

■ Cierra los ojos. Inhala y exhala profunda y tranquilamente tres veces. Ahora aprieta el puño derecho (o izquierdo). Concéntrate en la tensión de la mano y trata de forzar los músculos más aún. Contrae tanto como puedas durante unos tres segundos. Luego exhala todo el aire mientras te liberas de la tensión. Afloja la mano y deja que se abra. Siente cómo se disuelve la tensión.

■ De nuevo, inspira y espira profunda y tranquilamente tres veces. Ahora aprieta el otro puño. Otra vez, trata de sentir la tensión en la mano y contráela tanto como puedas. Mantén la posición tres segundos. Luego afloja mientras sacas todo el aire. Deja que se relajen ambas manos por completo y siente cómo se desvanece la tensión.

■ Con calma, inhala y exhala tres veces. Ahora contrae los músculos de la pierna y el pie derechos (o izquier-

Aprender a relajarte es una de las mejores cosas que puedes hacer por ti.

dos). Una vez más, concéntrate en la tensión de los músculos y aprieta tanto como puedas. Mantén la posición tres segundos. Deja que se relajen por completo los músculos de la pierna y el pie. Siente cómo desaparece la tensión.

De nuevo, inspira y expira tres veces. Ahora contrae los músculos de la pierna y el pie que no has ejercitado. Tensa tanto como puedas y mantén la posición tres segundos. Luego deja que se relajen por completo los músculos. Siente cómo se disuelve la tensión.

De nuevo, inhala y exhala tranquilamente tres veces. A continuación tensa los músculos de ambas piernas y pies tanto como puedas. Mantén la posición tres segundos. Deja que las piernas y los pies se relajen por completo y siente cómo se desvanece la tensión.

Toma y saca el aire tres veces, con calma. Fíjate cómo cambian las sensaciones de tu cuerpo conforme eliminas la tensión.

Ahora concéntrate en la cara. Tensa todos los músculos: entrecierra los ojos, frunce el ceño, lleva las comisuras de los labios hacia arriba y aprieta los dientes. Mantén la posición tres segundos y afloja. Siente cómo se relajan los músculos.

Inhala y exhala tres veces. Concéntrate en los músculos de la espalda y el cuello. Lleva los hombros hacia atrás e intenta juntar los omóplatos. Presiona todo el cuerpo contra el suelo. Aumenta la tensión en los músculos y mantén la posición tres segundos. Afloja y disfruta la sensación de relajación que te invade.

Toma y saca el aire con calma tres veces.

Para terminar la práctica, vuelve a apretar ambos puños. Mantén esa posición y cuenta hacia atrás, del 5 al 0. Abre los ojos. Dedica los siguientes 10 minutos a relajarte, de preferencia haciendo algo que no implique movimiento. Si necesitas pararte, hazlo lentamente. Si estás en cama y tu objetivo es conciliar el sueño, cierra los ojos y déjate llevar por la sensación de relajación que experimentas en todo el cuerpo.

Relajación muscular progresiva en breve

1Recuéstate boca arriba y cierra los ojos.

2Inhala y exhala tres veces.

3Aprieta el puño derecho. Tensa lo más que puedas durante 3 segundos.

4Afloja.

5Inhala y exhala tres veces.

6Aprieta el puño izquierdo. Tensa lo más que puedas durante 3 segundos.

7Afloja.

8Inhala y exhala tres veces.

9Aprieta ambos puños. Tensa lo más que puedas y mantén la posición 3 segundos.

10Afloja.

11Inhala y exhala tres veces.

12Aprieta los músculos de la pierna y el pie derechos. Tensa durante 3 segundos.

13Afloja.

14Inhala y exhala tres veces.

15Aprieta los músculos de la pierna y el pie izquierdos. Tensa lo más que puedas y mantén la posición 3 segundos.

16Afloja.

17Inhala y exhala tres veces.

18Aprieta los músculos de ambos pies y piernas. Tensa lo más que puedas y mantén la posición 3 segundos.

19Afloja.

20Aprieta los músculos faciales. Tensa lo más que puedas durante 3 segundos.

21Afloja.

22Inhala y exhala tres veces.

23Aprieta los músculos del cuello y hombros. Tensa lo más que puedas y mantén la posición 3 segundos.

24Afloja.

25Inhala y exhala tres veces.

26Aprieta ambos puños y cuenta para atrás del 5 al 0.

27Para conciliar el sueño, cierra los ojos y duérmate.

28Si no, abre los ojos y relájate 10 minutos más. Ponte de pie lentamente.

¿Quién no debe practicar la relajación muscular progresiva?

Esta técnica no debe indicarse como tratamiento principal contra depresión grave, psicosis o esquizofrenia. Si tienes alguno de los siguientes diagnósticos, deberás limitar tu práctica y llevarla a cabo bajo supervisión médica.

• **Enfermedades respiratorias obstructivas.** Si padeces alguna de estas enfermedades (por ejemplo, asma), podrías experimentar dificultad para respirar al llevar a cabo los ejercicios por primera vez.

• **Hipotensión arterial.** Tu tensión arterial podría bajar a niveles muy peligrosos como consecuencia de los ejercicios.

• **Antecedentes de convulsiones.** No es recomendable si sufres de epilepsia.

• **Arritmias cardíacas.** La técnica podría exacerbar las arritmias y ponerte en riesgo de muerte.

• **Embarazo.** Estos ejercicios pueden inducir el parto; no obstante, con la orientación adecuada, podrían usarse como técnica de relajación prenatal. ■



Meditación

No es necesario estudiarla muchos años ni se debe llevar a cabo durante horas. Esta disciplina te ayuda a desconectarte, por lo que podrás disfrutar de los beneficios que aporta al sueño.

Todas las formas de meditación se basan en el mismo principio: si enfocas tu mente, puedes apartar distracciones y pensamientos perturbadores. Mientras meditas, fijas tu atención en una sola cosa. La idea es concentrarse en algo, sin seguir un proceso activo de pensamiento. La meditación no es un momento para la evaluación o el análisis; de cierta manera, es un momento para no pensar.

Meditar, sea cual sea el estilo que elijas, requiere práctica. Tómate el tiempo que necesites cuando estés iniciando e intenta diversas técnicas hasta encontrar la que más te guste.

LA POSTURA CORRECTA

Prácticamente todas las formas de meditación recomiendan adoptar la misma posición básica, conocida como flor de loto. Empieza por sentarte en el piso con las piernas cruzadas. Coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Las plantas de los pies deben apuntar hacia arriba y las rodillas deben estar en contacto con el suelo. Mantén recta la espalda. Descansa las manos en las rodillas, con las palmas hacia arriba. Permite que el índice y el pulgar se toquen ligeramente. Si esta postura te resulta muy incómoda, puedes sentarte en la posición de medio loto, en la cual un pie permanece en el piso, en vez de colocarse sobre el muslo de la pierna contraria.

También puedes usar un banco o taburete de meditación expresamente elaborado para tal efecto, o sentarte en una silla de respaldo recto. En esta última opción es muy importante que te acomodes a la mitad del asiento, a fin de mantener completamente erguida la columna y las plantas de los pies pegadas al piso. Coloca las manos en la misma forma que en la posición de loto.

CENTRARSE EN EL SONIDO DE UNA PALABRA (MANTRA)

Puedes escoger la palabra que más te guste. *Om* —parte del *mantra* budista de seis sílabas *Om mani padme hum*— es el término favorito de muchos practicantes, pero tú puedes escoger otro. Lo importante es que optes por una palabra que asocies con paz y armonía. Evita términos que relaciones con experien-



cias desagradables o sentimientos intensos. Una vez que hayas elegido tu *mantra*, utilízalo siempre.

Busca un lugar tranquilo en el que te resulte sencillo enfocar la mente. Adopta la postura que hayas elegido de entre las que te explicamos en la página anterior. Si lo deseas, puedes cerrar los ojos.

Empieza por escuchar detenidamente el sonido de tu respiración. Cuando te comiences a relajar, inhala de manera profunda sin forzar la respiración. Al exhalar, pronuncia tu *mantra* en voz alta, en un tono tranquilo, al volumen que usarías en una conversación normal. Sigue emitiendo el sonido hasta que se te acabe el aire. Repite el proceso una y otra vez, tomando aire, para luego pronunciar tu *mantra* en voz alta mientras exhalas.

Después de unos minutos, poco a poco empieza a reducir el volumen de tu voz hasta que llegues a un punto en el que repitas el *mantra* en silencio. Si se cuelan en tu mente pensamientos o sentimientos externos, no te inquietes; es normal. No les prestes atención; deja que pasen y vuélvete a concentrar en tu *mantra*. Cuando te percastes de que tu mente comenzó a divagar de nuevo, una vez más, sin juzgarte, retoma tu enfoque en la palabra que elegiste. Antes de terminar, caliéntate las manos frotándolas vigorosamente entre sí y luego colócalas con suavidad sobre los ojos. Ábrelos después de unos momentos, y disfruta de la sensación de paz.

Practica todos los días y pronto experimentarás los beneficios. Empieza con una meditación de uno o dos minutos y verás que poco a poco podrás concentrarte en tu *mantra* por periodos cada vez más largos.

La meditación te ayuda a lograr paz interior y puede aportar una mejoría notoria y duradera a la calidad del sueño.

ENFOCAR UN OBJETO

Realmente no importa qué escojas para centrar tu atención, pero se recomienda una vela o una flor. Evita las cosas que estimulen un tren de pensamiento analítico o que no te permitan dirigir tu conciencia hacia el interior. También debes retirar cualquier cosa dentro de tu campo visual que pudiera distraerte.

Selecciona un lugar tranquilo. Baja la intensidad de la luz. Coloca el objeto que escogiste a unos metros de distancia y siéntate en alguna de la posiciones de meditación descritas en las páginas anteriores.

Centra tu atención en el objeto. Mientras lo haces, escucha detenidamente el sonido de tu respiración. Si se cuelean pensamientos a tu mente, no luches contra ellos; déjalos pasar y devuelve tu atención al objeto.

Unos minutos después, cierra los ojos y visualízalo en tu mente. Concéntrate en esta imagen hasta que se empiece a desvanecer.

Para concluir, frota las manos con energía para calentarlas y colócalas sobre los ojos por un momento; ábrelos y permanece en tu sitio unos instantes.

VISUALIZAR UN LUGAR SEGURO

Crear tu propio espacio es una manera de tomarte un descanso de las preocupaciones de la vida diaria siempre que lo necesites. Incluso puedes recurrir a él para ayudarte a dormir.

A fin de que sea lo más sencillo posible encontrar tu lugar seguro, es muy importante estar en el ánimo adecuado las primeras veces que practicas esta técnica. Si sientes estrés o tensión, es mejor dejarlo para otro momento. Una alternativa es tratar de encontrarlo inmediatamente después de emplear alguna de las técnicas de relajación de las páginas anteriores.



Cómo encontrar tu lugar seguro

Busca un espacio cómodo y cierra los ojos. Permite que la respiración fluya al inhalar y exhalar, y concéntrate en la sensación de relajación. No te apresures. Deja que tus pensamientos se vayan de viaje y busca un lugar que realmente te guste. Cuando hayas encontrado el sitio en el que te sientes a salvo, descansa ahí y deja que tu imaginación lo pinte con lujo de detalles.

Permite que tu ser se sienta completamente en calma mientras emprendes la búsqueda de ese lugar idílico que es perfecto para ti. Podría ser una pradera de flores silvestres al lado de un lago en la montaña, donde la brisa de verano te acaricia la piel. Las hojas de los árboles susurran con suavidad y unas mansas nubes blancas se deslizan apaciblemente.

O quizá prefieras una playa donde un oleaje suave baña tu piel. Tal vez incluso te imagines de vuelta en el vientre materno, donde no sientes más que calidez y el reconfortante latido de un corazón.

Sin importar el sitio que elijas, el único requisito es que sea un lugar que te guste. Lo que cuenta es cómo te hace sentir a ti (y a nadie más). Si tu mente analítica y racional empieza a preguntarse cómo llegarás a tu lugar seguro, echa mano de tu imaginación; esta es la ventaja de la visualización creativa. Puedes viajar en las alas del viento, montar a caballo o, ¿por qué no?, desplegar tus superpoderes y volar hasta allá. No olvides que depende solo de ti.

LA PRÁCTICA DIARIA ES MEJOR

El tiempo que medites depende de la paciencia que tengas. Lo ideal es que le dediques por lo menos 10 minutos diarios; sin embargo, cuando estás empezando, puedes hacerlo por uno o dos minutos. No hay un límite máximo: los monjes tibetanos, por ejemplo, meditan desde el amanecer hasta el anochecer. Guíate por la cantidad de tiempo que sea agradable para ti y que encaje con tus demás actividades diarias. Es importante practicar constantemente para hacer de la meditación un hábito.



Complace tus sentidos

Cuando hayas encontrado tu lugar, echa un vistazo alrededor. Ve a conocerlo. Tú lo creaste; te pertenece solo a ti. Aquí te sientes a salvo. Involucra todos tus sentidos: ¿Te gusta lo que ves? ¿Huele rico? ¿Te agradan los sonidos que escuchas? ¿Cómo se siente en tu piel? ¿Es cálido o lo preferirías un poco más fresco?

Permite que tu ser experimente una sensación de calma, seguridad y bienestar. Si estos sentimientos no te embargan en seguida, vuelve a intentarlo después. Mucha gente no encuentra su remanso sino al cabo de dos o tres intentos.

Una vez que tengas la certeza de que encontraste tu lugar seguro, piensa en un gesto que te servirá de llave para entrar cada vez que quieras volver. Podrías hacer un puño, o colocar una mano en el abdomen o la frente. Tal vez quieras imaginarte una varita mágica que ondeas en el aire para transportarte. No importa de qué se trate, si lo relacionas con tu lugar seguro con suficiente convicción, servirá para llevarte a él.

Cuando quieras concluir, abre los ojos. Date un momento para volver a la realidad y luego intenta retornar a tu lugar seguro. Haz el gesto que elegiste para ver si puedes regresar fácilmente. No te presiones si no funciona en seguida. Se hará más fácil cada vez que vuelvas. La mayoría de la gente debe hacer el ejercicio unas seis veces para que la conexión entre el gesto y el lugar seguro sea lo suficientemente fuerte como para que se convierta en una forma automática de entrar. ■

RECUERDA

Puedes visitar tu lugar seguro si no logras conciliar el sueño, o si te despiertas en la noche y no puedes dejar de darle vueltas a una preocupación.