

¡El libro para dormir bien para todos!

Dormir bien

PARA
DUMMIES[®]

Aprende a:

- Mejorar tu sueño y levantarte completamente descansado
- Utilizar hábitos que te ayuden a tener una buena noche
- Organizar tu dormitorio como un gran santuario del sueño
- Detectar y solucionar cualquier problema que te impida dormir

Dr. Eduard Estivill

Neurofisiólogo y pediatra



Dr. Eduard Estivill



¡La fórmula del éxito!

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la colección Para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección Para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la colección Para Dummies están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *Para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extra, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies), para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo *Para Dummies*.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es, en nuestra página en Facebook y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

1. Consultar la lista completa de libros *Para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección.
8. Publicar tus propias fotos en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos en nuestro canal de Youtube:

www.youtube.com/paradummies

¡Los libros *Para Dummies* también están disponibles en e-book y en aplicación para iPad!

El autor

El doctor **Eduard Estivill** está especializado en Neurofisiología Clínica y Pediatría. Desde el mes de marzo de 1989 dirige la Clínica del Sueño Dr. Estivill del USP Institut Universitari Dexeus de Barcelona y, desde 1999, la Unidad de Alteraciones del Sueño del Hospital General de Catalunya, ubicado en Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Así, este licenciado en Medicina por la Universitat de Barcelona lleva más de 30 años investigando todas las particularidades del sueño y, sobre todo, ayudando a muchas personas a dormir bien.

Aplicando sus conocimientos como neurofisiólogo y pediatra ha creado además el Método Estivill para enseñar a dormir a los niños. Este método, sus labores de investigación y la experiencia clínica lo han convertido en un referente mundial en el campo de las alteraciones del sueño. Como tal, es miembro de la American Sleep Disorders Association, la European Sleep Research Society, la Société Française d'EEG et Neurophysiologie Clinique, la Sociedad Española de EEG y Neurofisiología Clínica, la Sociedad Española del Sueño (SES), la Sociedad Española de Neuropediatría, la Liga Española contra la Epilepsia, la Sociedad Catalana d'EEG i Neurofisiología Clínica y la Societat Catalana de Pediatria.

Su trabajo se refleja en numerosas conferencias, publicaciones médicas y en una veintena de libros traducidos a otros tantos idiomas. Destacamos *Duérmete niño, ¡A jugar!, ¡A comer!, Método Estivill. Guía rápida, Recetas para dormir bien* y el reciente *El camino del sueño*.

Más detalles en www.doctorestivill.es

Dormir bien para Dummies™

Guía
rápida

Los ritmos biológicos

- ✓ **Ritmos ultradianos:** Cuando el ciclo de vigilia-sueño (o, lo que es lo mismo, de estar despierto y de estar descansando) supone un período inferior a 20 horas. Un ejemplo serían los recién nacidos y sus sueños de tres o cuatro horas.
- ✓ **Ritmos circadianos:** Es el más característico en los adultos y comprende un período entre 20 y 28 horas.
- ✓ **Ritmos infradianos:** Los períodos superiores a 28 horas.

Claves de la higiene del sueño

- ✓ Fijar horarios regulares para acostarte y levantarte.
- ✓ Practicar algún ejercicio suave a mediodía o a media tarde.
- ✓ Tomar un baño caliente todas las noches hacia la misma hora, con el fin de evocar el sueño.
- ✓ No consumir bebidas estimulantes en mucha cantidad durante la mañana y nunca por la tarde o la noche.
- ✓ Evitar los fármacos que dificultan el sueño.
- ✓ No consumir bebidas alcohólicas durante las seis horas anteriores al momento de acostarte.
- ✓ Evitar el ruido y la luz brillante, que sugieren al cerebro que puede estar en vigilia.
- ✓ Asegurar que pasen más de dos horas entre la cena y la hora de irte a la cama.
- ✓ Mantener horarios más o menos fijos para tus actividades diarias de trabajo, comidas, ejercicio, ocio y sueño.

El ciclo del sueño

- ✓ **Fase 1 (o somnolencia):** Los músculos se relajan y la respiración se vuelve uniforme.
- ✓ **Fase 2:** El cuerpo experimenta una distensión más profunda; las ondas cerebrales se ralentizan.
- ✓ **Fase 3-4:** Dormimos profundamente entre 60 y 70 minutos durante la primera parte de la noche, para retornar luego a una fase 2.
- ✓ **Fase REM (Rapid Eye Movement):** El organismo recupera constantes y se producen los sueños o las pesadillas.

Estas cuatro fases constituyen un ciclo, con una duración total de 90-100 minutos. Este ciclo se repite unas 4-5 veces a lo largo de la noche.

Pautas para compartir cama

- ✓ Dormid a oscuras, en silencio y con un poco de ventilación.
- ✓ Elegid vuestro lugar en la cama y aseguráros de que disponéis del suficiente espacio para moveros sin molestar a vuestro *partenaire*.
- ✓ Recurrid a edredones y almohadas individuales.
- ✓ Podéis leer, escuchar música con auriculares... pero el televisor, fuera del dormitorio.
- ✓ Sed discretos si os levantáis durante la noche para no despertar al otro.
- ✓ Comprad un despertador sin luces ni ruiditos.

¡El libro para dormir bien para todos!

Dormir bien para Dummies™

Guía
rápida

Contra los incordios ambientales

- ✓ **La temperatura:** El calor sofocante te impide dormir y el frío intenso te provoca un sueño más superficial y despertares indeseables.
- ✓ **El ruido:** Lo importante es aislarse bien de cualquier molestia sonora.
- ✓ **La luz:** Es aconsejable una ausencia total de luz en la habitación con el fin de alargar la noche.
- ✓ **La incomodidad:** Busca un buen colchón, almohadas, cojines ergonómicos...
- ✓ **El compañero o compañera:** Si se mueve de forma persistente, habla, tose, se levanta o ronca, perturbará nuestro sueño.

Posturas del descanso

- ✓ **Boca arriba:** Sólo para bebés.
- ✓ **Boca abajo:** No es una mala postura, aunque sí un poco incómoda para las personas mayores.
- ✓ **De lado, recostado sobre el lado izquierdo:** Lo único que puede molestarte es oír tus propios latidos.
- ✓ **De lado, recostado sobre el lado derecho:** Esta y la anterior son las posiciones más recomendables para los adultos y los niños.

Los enemigos del sueño

- ✓ El estrés.
- ✓ La obesidad.
- ✓ El sedentarismo.
- ✓ El tabaco y otras drogas.
- ✓ El alcohol.
- ✓ El café, el té, la cola y otras bebidas estimulantes.

Trastornos del dormir

- ✓ Insomnio.
- ✓ Somnolencia excesiva diurna.
- ✓ Ronquidos.
- ✓ Parasomnias (sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas, somniloquia, bruxismo, mecimientos y ciertos trastornos de conducta durante la noche).

¡El libro para dormir bien para todos!

Prólogo



Podemos envidiar a esas personas que duermen siempre plácida y regularmente. O podemos leer este libro, pensado para niños, adolescentes, adultos y personas mayores —hombres y mujeres— dormilones o madrugadores. Siempre hay algún detalle que puede mejorar nuestro descanso y, sin duda, aquí lo encontrarás.

Estás a punto de entrar en el mundo —por suerte ya no tan desconocido— del sueño. Saber que dormir es necesario para vivir y que respetar los ciclos del sueño nos aporta salud y energía es el punto de partida para repasar los hábitos que propician una noche estupenda (o un día feliz, en el caso de los trabajadores nocturnos).

En estas páginas, prestamos atención a la alimentación, al entorno, al ocio, a la vida en pareja, a la convivencia familiar, al desfase producido por los viajes, al fastidioso estrés y a todos los factores que influyen en esas horas de ojos cerrados. Contestamos, además, cuestiones respecto al sueño que surgen tanto en el ámbito social como en la práctica clínica. Para que lo tengas todo muy claro, te allanamos el camino.

Por supuesto, no podía faltar una panorámica de los problemas relacionados con la carencia o el exceso de sueño, con esas incómodas pesadillas, con el sonambulismo y otras alteraciones para las que ofrecemos soluciones. El asunto es dormir tranqui-

los y arropados por buenos consejos. Y, al despertar, disfrutar hasta el último minuto del día.

Este libro ha sido posible gracias a la valiosa colaboración de la escritora Irene Claver, que ha sabido transmitir de forma fácil e inteligible mis conocimientos científicos sobre el sueño.

Dr. Eduard Estivill

Director de la Clínica del Sueño Dr. Estivill del USP Institut Universitari Dexeus y de la Unidad de Alteraciones del Sueño del Hospital General de Catalunya.

Introducción



Bienvenido al mundo de los felices sueños, que no son fantasía sino una realidad tan simple como afirmar que pasamos gran parte de nuestra vida durmiendo.

Dormir, ese acto tan natural y necesario para mantenernos lúcidos y con una salud a prueba de todo, es una actividad, sí, una actividad que goza de poca atención. Sin embargo, debería ser de las más populares. ¿Por qué? Pues porque todo lo bueno que desees conseguir durante el día depende de que tu cerebro y tu cuerpo logren recuperarse durante la noche.

No esperes a que algo te desvele para darte cuenta de lo importante que es procurarte el descanso. Y no dejes tampoco que nada ni nadie boicotee tu sueño. Dormir bien no pasa de moda. Las claves y los recursos para seguir esta moda eterna sólo pasan por la constancia y los hábitos equilibrados. Y eso está tan a tu alcance como los detalles que te ofrecemos en este libro. ¡Te deseamos un bonito y tranquilo sueño!

Acerca de este libro

Hemos esculpido estas páginas con toques de cariño, consejos saludables, derribo de mitos y, sobre todo, con el cincel de la practicidad. Al fin y al cabo, de lo que se trata es de dormir a gusto, con

regularidad y en las mejores condiciones ambientales y personales.

Enfocamos *Dormir bien para Dummies* hacia las rutinas sencillas que todos podemos adquirir para descansar mejor, pero dedicamos también un justo espacio y empeño a las alteraciones del sueño y su tratamiento. Partiendo de las cuestiones que rodean al sueño, ese gran protagonista de nuestras vidas, nos adentramos en sus particularidades, marcadas por el sexo, la edad y el estilo de vida. En condiciones normales, descansar no debería parecernos un tramo del Camino de Santiago. Simplemente, se resume en organizar el día de la mejor manera posible y en dormir todavía mejor por la noche:

- ✓ En una cama y habitación confortables
- ✓ Sin preocupaciones ni estómagos llenos
- ✓ A tu ritmo y entendiendo el de tu pareja y/o familia

Y, en caso de insomnio, somnolencia excesiva u otros problemas, no estará de más saber que — como todo en la vida tiene solución, excepto la muerte— te pueden ayudar y cuidar en una Unidad de Sueño. El doctor te acunará.

Este libro quiere y puede responder a esas cuestiones sobre el sueño saludable y apacible que todos anhelamos y que, después de leer lo que sigue, resultará posible.

¿A quién se dirige este libro?

Este libro es tan universal que hasta los animales lo querrían, si pudiesen leer. No en vano, casi todos los seres vivos duermen, con estilos más o menos

convencionales. Y no sabemos de nadie a quien no le guste dormir profunda y cómodamente:

- ✓ **Los niños:** El hábito del sueño se forma desde que llegamos al mundo. Siempre es de gran ayuda saber cómo acostumbrar a nuestro hijo a dormir solo y cuántas horas debe dormir, desde que nace hasta que asume las responsabilidades del cole. Lo que aprenda al respecto del sueño le acompañará toda la vida.
- ✓ **Los adolescentes:** Con la pubertad, los nuevos intereses y las primeras libertades de un cuasi adulto, los más jóvenes suelen perder horas de sueño. Un estudio reveló recientemente que gran parte de los comportamientos de la "edad del pavo" no responden a tonterías, sino a la falta de descanso. Este libro, cómo no, también se fija en este tema.
- ✓ **Las mujeres:** La menstruación y el síndrome premenstrual, el embarazo y el posparto, la menopausia... Las características hormonales de la mujer la protegen de cuestiones como el ronquido, por ejemplo, pero también le traen en ocasiones inconvenientes para dormir; entre ellos no olvidamos tener que compartir cama con una pareja que ronca o es insomne.
- ✓ **Los adultos, en general:** Con especial énfasis las personas que trabajan de noche o cambian de turno. O las que viajan constantemente a la otra punta del mundo y tienen los horarios cambiados. O los estresados. O los que vuelven de vacaciones. O los que no pueden vivir sin su televisor en el dormitorio. Los que se despiertan rápido o los que no pueden con su alma hasta el mediodía. En definitiva, para todos.

- ✓ **Las personas mayores:** Porque la estructura del sueño se modifica cuando llegamos a esa supuesta edad de la tranquilidad y el descanso. Entonces, es hora de adaptarnos al nuevo reloj interno que marca horas de sueño distintas de las habituales, y a una vida satisfactoria y activa. ¡Bienvenida la siesta!

Cómo está organizado este libro

Dormir bien para Dummies consta de siete partes. Cada una de las cinco primeras aborda un aspecto determinado del sueño, desde su definición y características hasta sus patologías. La [parte VI](#), la de los decálogos, incluye nociones básicas para dormir bien, sintetizadas. Como extra, también hemos incluido apéndices con información útil. Visto con más detalle:

Parte I: El sueño, o qué sucede cuando dormimos

Al apagar la luz, nuestro cuerpo no se apaga ni mucho menos. El organismo pone en marcha mecanismos de regeneración absolutamente necesarios para la actividad diurna. Y son tan esenciales que moriríamos si no pudiésemos dormir. Estos mecanismos operan en función de los ciclos circadianos, de luz-oscuridad. Tras la recarga de baterías, que ocupa un tercio de la vida de una persona —e incluso más en otros seres vivos—, vivimos otro fenómeno: el despertar. La manera de dormir y despertar condiciona muchos aspectos cotidianos.

Parte II: Un descanso óptimo en cada fase de la vida

La estructura del sueño, el número de horas que necesitamos dormir para sentirnos con energía, va desarrollándose con los años. Un bebé duerme la mayor parte del tiempo, un adolescente puede desdeñar el descanso, una mujer adulta puede sufrir alteraciones por factores hormonales y una persona mayor divide su descanso en siestas diurnas y algunas horas en la cama por la noche. Resulta fundamental, en todos los casos, preocuparnos por adquirir buenos hábitos de sueño que puedan garantizar la salud del organismo. También aprenderemos cómo duermen nuestros amigos los animales.

Parte III: El ritual de dónde, cuándo y cómo es muy importante

La higiene del sueño incluye normas para dormir bien relativas al espacio donde descansamos —la cama, los muebles, la decoración— y a las condiciones ambientales —temperatura, ruido, etc.—. Además, puntualiza la regularidad de horarios para irse a la cama y para levantarse, el mejor menú para no estropear el sueño, los efectos de la cafeína y otras costumbres adictivas.

Parte IV: Cuando nos vamos a la cama, el mundo despierta

Cuando no queda más remedio que trabajar en turnos especiales o, directamente, hacerlo de noche —y encima, quizá, al volante—, es fundamental recurrir a consejos para un descanso eficaz y profundo. Al fin y al cabo, estamos despistando a nuestro ciclo natural y debemos intentar que esto nos pase la menor factura posible. Este desajuste también aparece cuando realizamos viajes