

La eficacia de ejercitar la mente y el cuerpo para combatir el insomnio

Un reciente metaanálisis demuestra científicamente que practicar yoga, taichí o chi kung favorece de forma significativa la conciliación del sueño

En España, el insomnio es un problema que afecta a una gran parte de la población. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de 4 millones de españoles sufren insomnio crónico y entre un 25% y un 35% de la población adulta lo ha padecido de forma transitoria. Sin embargo, 8 de cada 10 casos no se diagnostican por su difícil identificación.

Los motivos por los que se produce el insomnio pueden ser muy variados. En algunos casos, aparece de forma secundaria a una dolencia, como enfermedades metabólicas, neurológicas y todas aquellas que generan dolor. Otra causa común de insomnio son los trastornos psiquiátricos, como la ansiedad, depresión o esquizofrenia.

En otros casos, este déficit de descanso puede deberse a causas externas como malos hábitos de sueño, uso y abuso de sustancias y medicamentos o trabajos por turnos, entre otros.

El problema de no descansar

La falta prolongada de un descanso adecuado se traduce en cansancio, irritabilidad, falta de concentración y bajo rendimiento laboral. Pero, además, los últimos datos indicarían que, a largo plazo, podría favorecer la aparición de dolencias crónicas como el alzhéimer.

Actualmente, una de las soluciones más comunes para paliar la falta de sueño es recurrir a medicamentos hipnóticos que ayuden a conciliarlo. Sin embargo, el tratamiento crónico con estas sustancias no está exento de riesgos y puede provocar efectos adversos. Según afirma Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño, “su efecto principal consiste en causar amnesia retrógrada, es decir, no recordar nada de lo que sucedió mientras el fármaco ha estado actuando”.

Tratar de ganar horas de sueño con fármacos, según los expertos del Instituto del Sueño, significa exponerse a varios riesgos, como tener un sueño de peor calidad. Investigadores de la Universidad de Arizona han observado que, en realidad, no son sólo las horas de vigilia nocturna lo que afecta, sino el descenso de tiempo que se pasa en la fase REM. Esta es la etapa del sueño en la que se sueña y se duerme más profundamente. El tipo de sueño que se produce al tomar una pastilla para dormir no permite llegar a la fase REM, por lo que aunque se haya logrado desconectar durante unas horas, en realidad no se ha producido un sueño reparador.

Además, está demostrado que el uso prolongado de hipnóticos lleva a un efecto menguante: pasado un tiempo la pastilla para dormir tiene un efecto cada vez más débil, por lo que el problema de

insomnio vuelve a aparecer.

En paralelo, el uso de terapias alternativas para mitigar el insomnio ha ido ganando protagonismo en los últimos años aunque existe debate entre la comunidad científica debido a la falta de datos que avalen sus efectos.

Nuevas evidencias para vencer al insomnio sin fármacos

Recientemente se ha publicado un estudio que ha recabado datos a lo largo de 14 años y que arroja luz sobre el asunto, demostrando que las terapias mente-cuerpo sí pueden ser efectivas para tratar el insomnio y mejorar la calidad del descanso. En especial, el Yoga, el Taichí y el Chi Kung han demostrado su eficacia en el tratamiento del insomnio sin necesidad de tomar medicación.

Independientemente de la edad, género o causa del insomnio, los resultados del estudio demostraron una mejoría significativa en la calidad del sueño y reducción en la severidad del insomnio en aquellas personas que practicaban alguna de las disciplinas comentadas. Y lo mejor es que los efectos empezaron a observarse a los pocos días de iniciar el entrenamiento.

Además, los investigadores observaron que la mejoría en el descanso no estaba vinculada a la frecuencia en la que se practicaba alguna de las disciplinas evaluadas, pero sí con el tiempo que el paciente llevaba practicando. Por lo tanto, no se trata de la cantidad, sino de ser perseverante para conseguir los efectos beneficiosos y poder reducir las horas contando ovejas.

No obstante, estas terapias mente-cuerpo no suelen ser suficientes por sí solas para recuperar el sueño. Tal y como apuntan los expertos de encuentracolchon.com, “para combatir el insomnio, es importante preparar el cuerpo para el descanso: mantener horarios de sueño regulares, evitar sustancias excitantes como el café en las últimas horas del día y practicar técnicas de relajación de forma habitual. Otro factor determinante para mejorar la calidad del sueño es crear un entorno óptimo para dormir: la habitación debe ser tranquila, fresca y estar a oscuras, y la cama debe contar con un colchón en buen estado y adecuado a las necesidades de cada persona”.

Todas estas conclusiones demuestran que aquellas personas que sufren de insomnio ya tienen a su alcance otras posibilidades de mejorar su calidad de vida sin tener que someterse a los posibles efectos adversos de los fármacos.

Datos de contacto:

Dra. Muñoz Almendros

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Internacional](#) [Medicina](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

<https://www.notasdeprensa.es>