

Evita el insomnio

Rebeca Reynaud

Se han hecho algunos descubrimientos para evitar el insomnio y dormir mejor, ya que dormir apacible y suficientemente es indispensable para que la fatiga de cada día desaparezca por completo. **Nada puede compensar las siete a nueve horas consecutivas de sueño nocturno exigidas por la naturaleza.** El sueño es una función automática de defensa contra el agotamiento. Las desveladas dejan huella según la potencia del organismo de cada uno.

Se ha demostrado que **afecta más no dormir que no comer**, tanto en humanos como en animales. Al efectuar la disección del cerebro de un perro muerto de insomnio, se observaron grandes alteraciones y lesiones. Los animales mantenidos desvelados murieron en cuatro o cinco días.

Cuando una persona duerme, no deja el cerebro sin actividad, el cerebro sigue trabajando, lo que ya no actúa momentáneamente es la conciencia.

Para evitar el insomnio, lo primero es dejar de tomar café, té negro, licores, alcohol, dulces, a partir de las cuatro de la tarde. Luego, hay que trabajar en un lugar ventilado. Ayuda imponerse unos **45 minutos de actividad al aire libre**, como caminar respirando. Hay personas que no pueden dormir porque no están físicamente cansadas, por ello se recomienda la caminata u otro ejercicio. Cenar al menos dos horas antes de irse a la cama.

Ya en su habitación evite la presencia de flores y animales; asegure la renovación del aire entreabriendo una ventana o abriéndola en la pieza vecina. La habitación ha de permanecer en la oscuridad y, si no es posible, usar una luz de noche que no sea azul. Hay ahora unos focos de 4 watts que se enchufan y dan algo de luz.

Ya en la cama **procure hacer treinta respiraciones profundas poniendo en ello su atención.** Aspirar lentamente el aire, ensanchar los costados y sacar lentamente el aire. Los más débiles deben hacerlo sólo cinco veces, para empezar. Ponga un poco de crema o de vaselina en la planta de sus pies.

Extiéndase en el centro del lecho, sobre el costado derecho o de espaldas, después inclínese ligeramente hacia la derecha. Tome la posición más cómoda. Cierre los ojos y compruebe que sus músculos estén relajados, sobre todo los de la espalda. Cuide que la cabeza y su cuello descansen con todo su peso. Sienta que pesa como una estatua de plomo. Después ya no se mueva.

En los casos ligeros de insomnio, basta con distenderse y permanecer inmóvil tres minutos. Manteniendo la inmovilidad se provocará el sueño. En el verano, elija el algodón para sábanas, pijamas y ropa en general. En invierno, use doble pijama si se requiere.

Hay personas que no pueden dormir porque tuvieron una emoción fuerte o medianamente fuerte. Pueden ayudarse tomando pasiflora y valeriana, té de las siete flores o té de tila, una pastilla de melatonina o una pastilla de Difenhidramina. Hay personas que deben tomar un medicamento más fuerte de los que sólo se venden con receta médica.

Si el insomnio persiste, además de lo anterior, piense en un disco negro de 30 cm. Ponga en ese disco las imágenes o ideas que se presenten y átelas al círculo. Es difícil concentrarse en ello, hay que repetirlo varias veces. Si se le vienen a la mente 3,4,5 ó 6 personas, piense en que están dormidas. Ponga ese disco en una bolsa y guarde la bolsa. Si es creyente, ponga la bolsa a los pies de Jesús y dígale: "Por favor, Tú te encargas y, a mí permíteme dormir en tu compañía".

Si lo que no le deja dormir es un ruido o el tic tac, trate de armonizarlo con una música, al cabo de un momento se confundirán en una misma impresión auditiva compuesta. Piense quizás en el boxeo o en un duelo de artillería..., esas asociaciones degenerarán en el sueño. Piense: "El ruido se apaga, ... me estoy durmiendo".

Tener una conciencia libre de culpas también ayuda a dormir bien. Y eso ¿cómo se logra? Si es católico, acudiendo al sacramento de la reconciliación. Si no es católico, pidiéndole perdón a Dios por las ofensas, conocidas o desconocidas, cometidas en la vida.