



2 SENCILLAS TÉCNICAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS Y COMBATIR EL INSOMNIO

¿Qué hay detrás de la conexión entre más estrés y el insomnio? «Si tu respuesta al estrés se desencadena frecuentemente, tu cuerpo nunca vuelve a su punto de partida», así lo afirma el doctor Luis F. Buenaver, experto en sueño de la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins (Estados Unidos).

«El estrés y las noches de insomnio están estrechamente vinculados. Si tienes dolor, tiendes a preocuparte o estás lidiando con una situación difícil en tu vida, es posible que tengas más hormonas del estrés de lo habitual circulando en tu cuerpo. Una mala noche de sueño añade todavía más estrés. Y es posible que esas hormonas nunca se descompongan por completo. Es como hacer funcionar un motor en quinta marcha todo el tiempo», explica Buenaver.

Técnicas de alivio del estrés para recuperar el sueño

«**Las actividades que activan la respuesta de relajación natural del cuerpo se sienten muy bien**», señala Buenaver. “Y la investigación ha demostrado que mejoran el sueño. Ayudan a reducir la liberación de las hormonas del estrés, el cortisol y la adrenalina, y disminuyen la frecuencia cardíaca y la respiración. Tu cuerpo y tu mente se calman».

El yoga, el tai chi y la meditación son técnicas útiles para aliviar el estrés. También lo son estos dos ejercicios sencillos que Buenaver recomienda a los pacientes que luchan contra las noches de insomnio:

1. Respiración suave

En un lugar tranquilo, siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Puede ser útil cerrar los ojos. Respira lentamente dentro y fuera durante unos cinco minutos. Mientras inhalas, respira hacia abajo en tu vientre. Concéntrate en tu respiración. Si lo deseas, repítete a ti mismo(a): **«Al inhalar estoy tranquilo(a), al exhalar, lo estoy afrontando»**.

2. Relajación muscular progresiva

En un lugar tranquilo, siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Respira suavemente, inhalando y exhalando. Empieza a tensar grupos de músculos uno a la vez mientras respiras. Mantén la tensión mientras inhalas, luego libérala mientras exhalas. **Respira unas cuantas veces mientras notas (y disfrutas) lo relajados que se sienten los diferentes grupos de músculos.** Comienza con los músculos de la cabeza, el cuello y la cara. Baja hasta los hombros, las manos y los brazos, la espalda, el estómago, los glúteos, los muslos, las pantorrillas y los pies. Repite para las áreas que todavía estén tensas. **“A medida que realices este ejercicio, es importante que sientas la presencia y ausencia de tensión para que puedas detectar la tensión persistente y hacer algo al respecto”**, aconseja Buenaver.

Vía: Johns Hopkins Medicine