



Son las 2 de la mañana y has dado ya cien vueltas en la cama. Te preguntas por qué no tienes forma de pegar ojo y cómo te vas a levantar dentro de 5 horas para ir a trabajar. Estás enfadado. Esto te ocurre desde hace 5 años y, aunque te has tomado 4 pastillas diferentes para dormir, ninguna de ellas ha resuelto tu problema. Estás frustrado y eso te hace

aún más difícil irte a dormir.

¿Esto te suena familiar? Es que los trastornos del sueño son muy comunes.

La quiropráctica, restaurando el buen funcionamiento del sistema nervioso, puede ayudarte a que consigas a dormir toda la noche de un tirón. En este número, explicamos lo que es el insomnio, diferenciamos el enfoque médico del quiropráctico y damos unos consejos de higiene para un sueño nocturno óptimo.

¡Buena Lectura!

Boyce



INSOMNIO: ¿ENFERMEDAD O SINTOMA?

El insomnio es la incapacidad de dormir. Un sueño suficiente y reparador es una necesidad vital. Un adulto requiere una media de 8 horas de sueño al día, pero sólo un 35% de nosotros suele descansar así.

La gente con insomnio suele tener uno o más de los problemas siguientes:

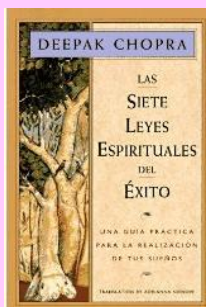
- Dificultad para encontrar el sueño
- Despertarse demasiado temprano por las mañanas
- Despertarse frecuentemente durante la noche

El sentido común nos dice que una noche sin interrupción y reparadora contribuye a una buena salud y las estadísticas apoyan fuertemente esta sabiduría convencional. El insomnio en adultos está estimado a 14 billones de dólares cada año en los Estados Unidos. En los niños, el mismo trastorno cuesta mucho menos, por supuesto, pero investigaciones recientes sugieren que el insomnio en pacientes pediátricos contribuye a problemas de atención, hiperactividad, cambios de humor y problemas de memoria.

El insomnio puede emerger de una disrupción del ritmo circadiano del cuerpo, un reloj interno que gobierna la producción de hormonas, el sueño, la temperatura corporal y otras funciones. Si noches de insomnio ocasionales son normales, un insomnio prolongado puede interferir en las funciones diarias, la concentración y la memoria. El insomnio aumenta el riesgo de consumo de drogas/alcohol, accidentes de tráfico, dolores de cabeza y depresión. Una investigación reciente indica que el 50% de la gente sufre de problemas del sueño y que entre el 20 y el 36% de ella, está afectada desde hace más de un año. Otros estudios enseñan que una de cada tres personas sufre de insomnio pero que solo el 20% de ellas lo comentan con su doctor.



Recomendamos este libro



Todos los seres vivos de este planeta somos producto de la inteligencia de la naturaleza. Esta inteligencia funciona a través de las Siete Leyes Espirituales. Cómo funcionan es un misterio tan profundo como lo es el propio espíritu, pero si nos regimos por esas mismas leyes y nos armonizamos con la naturaleza, crearemos un vínculo entre nuestros propios deseos y el poder para lograr que se materialicen. Las siete leyes espirituales del éxito es una obra que apreciarás constantemente, ya que entre sus páginas podrás encontrar las claves que te permitirán obtener el éxito en todos los aspectos de tu vida. Un libro de éxito que ha batido récords de ventas por los millones de lectores en todo el mundo que se han inspirado en su sencillez y sabiduría.

Deepak Chopra es un disertante y escritor prolífico que ha escrito extensamente sobre la espiritualidad y el poder de la mente en la curación médica. Está influenciado por las enseñanzas de escrituras tradicionales indias como el Ayurveda, corriente tradicional de la medicina india, los Vedanta y el Bhagavad Gita, pero también por la física cuántica. Es uno de los seguidores de J. Krishnamurti.

Síntomas:

- Sentirse todavía cansado después de dormir
- Incapacidad aradormir a pesar de estar cansado
- Cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarse, dificultad para realizar actividades normales y cotidianas
- Ansiedad cuando llega la hora de acostarse

Causas:

No existe ninguna condición ya sea física o mental que provoque el insomnio primario. El estrés y la ansiedad de cada día, el café, y el alcohol son los factores agravantes más comunes.

Una condición médica o psicológica tal como la depresión, puede provocar un insomnio denominado secundario pero casi el 50% de los casos de insomnio tienen una causa desconocida.

LA SOLUCIÓN DEL MÉDICO

En la actualidad, es frecuente la prescripción de fármacos para el tratamiento a corto plazo del insomnio.

Un ansiolítico o tranquilizante menor es un fármaco con acción depresora del sistema nervioso central, destinado a disminuir o eliminar los síntomas de insomnio y ansiedad.

Los dos grandes grupos de esta clase son los barbitúricos y las benzodiazepinas. En la actualidad, los ansiolíticos que gozan de mayor reputación son las benzodiazepinas. El Lexatin (también llamado Lexotanil en algunos países y cuyo componente activo es el Bromazepam), perteneciente a este grupo y es el ansiolítico comercial más recetado en España. Xanax y Prozac son también utilizados a menudo.



Efectos secundarios

Las benzodiazepinas (BZD) se usan como hipnóticos por sus fuertes efectos sedativos y algunos se prescriben a menudo para el manejo del insomnio. Las BZD de larga duración, tal como el nitrazepam, tienen efectos colaterales que pueden persistir durante todo el día, mientras que las BZD de duración intermedia, como el temazepam, tienen menos efectos duraderos manifiestos al día siguiente de su administración. Las funciones hipnóticas de las BZD deberían ser reservadas a períodos de corta duración para tratar el insomnio puesto que pueden producir dependencia y tolerancia si se toman regularmente durante más de unas pocas semanas.

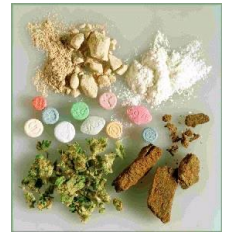
Los efectos secundarios más frecuentes que pueden aparecer con el uso o administración de benzodiazepinas incluyen:

- Somnolencia
- Vértigo
- Malestar estomacal
- Visión borrosa y otros cambios en la visión
- Dolor de cabeza
- Confusión
- Depresión
- Trastornos de la coordinación
- Trastornos del ritmo cardíaco
- Temblor
- Debilidad
- Amnesia
- Efecto resaca (tambaleos)
- Sueños inusuales o pesadillas
- Dolor de pecho
- Ictericia
- Reacciones parajódicas

Reacciones paradójicas

En algunos pacientes, las benzodiazepinas pueden causar excitación paradójica incluso con aumento de la irritabilidad y tendencia a la hostilidad. Estas reacciones ocurren de manera secundaria a la desinhibición de tendencias conductuales usualmente limitadas por restricciones sociales, como suele ocurrir también con el uso del alcohol. Este tipo de reacción es más frecuente en niños, pero también se da entre ancianos y pacientes con trastornos del desarrollo.

Se han percibido cambios en la conducta como resultado de la administración de BZD, incluyendo manía, esquizofrenia, enojo, impulsividad e hipomanía. La agresión y arranques violentos pueden darse también con el consumo de BZD, en particular si se combinan con el licor. Aquellos que abusan de estas drogas y los pacientes con terapias de altas dosis, pueden tener un mayor riesgo de reacciones paradójicas a las BZD.



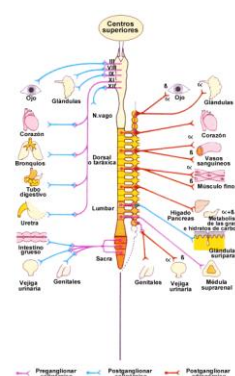
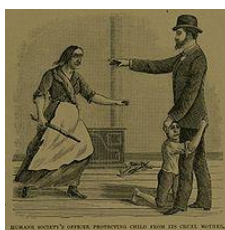
En una carta a la British Medical Journal, se informó de que una alta proporción de padres referidos por amenazas o acciones de abuso y maltrato infantil, habían estado consumiendo drogas, a menudo combinaciones de benzodiazepinas con antidepresivos tricíclicos. Varias madres describieron que en vez de sentirse con menos ansiedad o depresión, se volvieron hostiles y abiertamente agresivas en contra de sus niños y otros familiares durante el uso de tranquilizantes. El autor de la carta advirtió que ciertos ataques o estrés ambiental o social, tales como la dificultad de lidiar con el llanto de un bebé, combinado con el efecto de los tranquilizantes, podía precipitar la aparición de eventos de abuso infantil.

¿QUE DICE EL QUIROPRÁCTICO?

El sistema nervioso está dividido en dos partes, freno y acelerador (que son las divisiones simpáticas y parasimpáticas del sistema nervioso autónomo). El acelerador está más activo cuando estamos despiertos y necesitamos hacer cosas; **el freno se activa con la digestión, el relax, y el descanso.** Cuando éste tiene interferencias se producen subluxaciones, la digestión o el descanso no se hacen correctamente. El no poder dormir indica disfunción en la habilidad del cuerpo para adaptarse entre estos dos estados.

Mediante ajustes vertebrales, la Quiropráctica ayuda a equilibrar "el freno y el acelerador" para que cuando llegue la noche la persona pueda dormir bien.

El insomnio es un problema que se ve junto con algunas enfermedades como la fibromialgia y clínicamente con los ajustes Quiroprácticos, el insomnio es un síntoma en el cual las personas experimentan rápida mejoría. Al dormir bien otra vez, el cuerpo repara tejido y se recupera y por eso empieza a mejorar muy rápido. El poder descansar es clave para que el paciente mejore de casi todo.



La Quiropráctica para noches reparadoras - Dr. Charles Masarsky, DC

Investigaciones demuestran que los ajustes vertebrales pueden ayudar a niños con problemas del sueño.

El año pasado, el equipo internacional de investigadores quiroprácticos informó del caso de un niño de 3 años con el sueño alterado. Roncaba muy fuerte, tenía episodios frecuentes de apnea durante la noche y se despertaba súbitamente varias veces durante la noche. El Doctor en Quiropráctica que le examinó encontró una mala alineación y una restricción (subluxación) en las cervicales superiores, las dorsales (entre las escápulas) y las lumbares de la espalda. También notó asimetría en los huesos del cráneo. A fin de corregir estas subluxaciones, el niño recibió ajustes quiroprácticos 3 veces a la semana durante 3 semanas y luego una vez a la semana la semana siguiente. Después de un mes de cuidado quiropráctico, la madre notó que su hijo ni tenía episodios de apneas ni roncaba, y que dormía toda la noche sin despertarse.

Este caso es muy similar a otro reportado por un Doctor en quiropráctica de Australia hace más de 10 años en el cual un niño de un año se despertaba de 7 a 8 veces por noche. Después de un ajuste quiropráctico para corregir subluxaciones de las cervicales superiores y de las dorsales, el niño dormió 7 horas seguidas. Seis meses más tarde, su madre le describía como un niño en plena salud con un patrón del sueño totalmente normal.

Muchos padres de niños con problemas del sueño buscan sin duda alternativas a la farmacología. Si los casos individuales no son, seguramente, "la última palabra" en el campo de las investigaciones, es importante mostrar que existe evidencia de que los ajustes quiroprácticos pueden ayudar con el insomnio en los niños pero nunca que el cuidado quiropráctico puede empeorar este trastorno.

Patrones de sueño anormales mejorados con la Quiropráctica – un estudio

Un estudio publicado en el número de Julio de 2006 del "Journal of Clinical Chiropractic Pediatrics (JCCP)", reportó los efectos del cuidado quiropráctico sobre un bebé de 9 meses con sueño alterado.

El artículo empieza mencionando que un bebé de 9 meses tendría que dormir aproximadamente unas 14 horas al día. En este estudio, una niña de 9 meses acude al quiropráctico con una historia de sueño severamente alterado y nerviosismo. Además, rechazaba el pecho en un lado y tenía, lo que se considera, un comportamiento agitado. Tampoco giraba la cabeza a la izquierda, y todos estos problemas desde el nacimiento!

La evaluación confirmó una restricción de los movimientos de la cabeza hacia la izquierda y tensión muscular en la parte superior izquierda del cuello; al tocárselo, la niña parecía tener dolor, pues lloraba y se movía. Se le detectaron subluxaciones vertebrales y se inició el cuidado quiropráctico; los resultados fueron espectaculares.

El estudio dice que la niña durmió 5 horas seguidas la misma tarde después someterse a su primer ajuste y que luego, durante la noche, durmió 2 periodos de 6 horas. Durante las

3 semanas siguientes la duración del sueño durante el día se acortó pero durante la noche siguió durmiendo entre 6 y 8 horas y, además de estos cambios impresionantes en su sueño, la niña recuperó el movimiento del cuello pudiendo girar la cabeza a la izquierda cuando era estimulada por un ruido. Además, empezó a tomar el pecho sin ningún problema.

En la conclusión de su estudio, los autores advirtieron que tras los cambios tan drásticos observados después de un solo ajuste la subluxación vertebral encontrada en este caso era, en gran parte, responsable del patrón de sueño alterado.

Fuente: [J Manipulative Physiol Ther. 2005 Mar-Apr;28\(3\):179-86.](#)



INSOMNIO: ¿LA QUIROPRÁCTICA AYUDA?

OBJETIVO: Evaluar los efectos del cuidado quiropráctico con el insomnio.

METODO: Estudio en 3 partes: un cuestionario recopilando las expectativas de pacientes y doctores, un estudio de retrospección para notar los cambios en el patrón de sueño y un estudio piloto para controlar el patrón de sueño después del cuidado.

RESULTADOS: Los 221 pacientes y los 15 quiroprácticos que completaron el estudio de expectativas, creyeron que los pacientes con dificultades para dormir podían beneficiarse del cuidado quiropráctico, aunque los doctores eran más escépticos en sus expectativas que los pacientes participantes.

Un tercio de los 154 pacientes sometidos al estudio de retrospección (osea 52) reportaron que su patrón de sueño cambió inmediatamente después de su ajuste quiropráctico excepto uno.

Los 20 pacientes con insomnio que participaron en el estudio piloto notaron mejoría en algunos de los parámetros del sueño durante los 6 días después de su ajuste vertebral sin recaídas en los días y/o semanas después de la consulta quiropráctica. La mayoría de los pacientes reportaron tener una menor o ninguna incomodidad durante el tiempo del estudio.

CONCLUSION: Aunque un número importante de pacientes consideran que el cuidado quiropráctico ofrece alivio en sus casos de insomnio, cuando se miden objetivamente los cambios, la mejoría es imprevisible y no se detectan recaídas. Así que todavía se tiene que encontrar una evidencia más convincente antes de que la Quiropráctica sea considerada totalmente adecuada para pacientes con dificultades para dormir.

Fuente: [Division of Health Sciences, Murdoch University, School of Chiropractic, Perth, Western Australia 6849, Australia.](#)
PMID: 15855906 [PubMed - indexed for MEDLINE] –

GUIA PARA UN SUEÑO NOCTURNO ÓPTIMO

Antes de explicar lo que se puede hacer para mejorar el sueño, vamos a matar el viejo mito de que la cantidad de sueño es lo que importa. Esto es cierto sólo parcialmente. La cantidad de sueño (el número de horas de sueño) es importante, pero más importante es la CALIDAD del sueño. Puede dormir 8 horas por la noche y despertarse al día siguiente fatigado y sintiéndose cansado sólo porque no tuvo un sueño de buena calidad. Por tanto, cuando piense en dormir, piense más en términos de calidad que de cantidad. Podría perfectamente dormir entre 4 horas y media y 6 horas cada noche y sentirse MUY bien si obtiene el tipo de sueño adecuado. Por ejemplo: recientes investigaciones científicas están demostrando que dormir demasiadas horas por la noche puede conducir a una muerte temprana.

¿Cómo puede mejorar su calidad de sueño, quedarse dormido más rápidamente, dormir toda la noche de un tirón y despertarse como una persona nueva?

Aquí, tiene unos consejos simples:

1. **Seguir un horario regular.** El cuerpo es una máquina compleja y depende mucho de las rutinas. Irse a la cama y levantarse a la misma hora TODOS LOS DÍAS es de importancia crucial.
2. **Reservar la cama para dormir.** Trabajar o ver la televisión en la cama dificulta la relajación y rompe la asociación cama-sueño. También tener la televisión en el dormitorio es un estimulante para el cerebro y puede producir un falso sueño. Además influye en el funcionamiento del hipotálamo.
3. **Mantener la temperatura del dormitorio no superior a 20°C:** mucha gente mantiene su casa, y sobre todo los dormitorios, demasiado caliente.
4. **Dormir en completa oscuridad:** Cuando la luz incide en los ojos altera el ritmo circadiano del hipotálamo y la producción de melatonina y serotonina.
5. **Hacer ejercicio regularmente.** Algo tan simple como caminar 30 minutos 3 veces al día es un buen ejercicio y mejorará el sueño. Sin embargo, hacerlo al menos 3 horas antes de acostarse es mejor.
6. **Evitar antes de acostarse alimentos como el azúcar y los cereales.** Estos aumentan el nivel de glucosa en la sangre pero al cabo de varias horas, cuando el nivel de azúcar es muy bajo, puede despertarse y no conciliar de nuevo el sueño.
7. **Tomar un aperitivo proteico y una pieza de fruta** varias horas antes de dormir. Esto hace que el cuerpo se aprovisione del L-Triptófano necesario para la producción de melatonina y serotonina.
8. **Evitar la cafeína** – es decir café, bebidas energéticas, té... Un estudio reciente demuestra que en algunas personas no se metaboliza y que por lo tanto sus efectos se pueden sentir mucho después de consumirla. Una taza de té o café al atardecer puede, por este motivo, afectar el sueño de algunas personas, **al igual que los medicamentos que la incluyen.**
9. **Evitar el alcohol:** aunque pueda producir sueño, su efecto es corto y su consumo, cuando es ingerido por la noche, no deja inconsciente sino que despierta entre las 3 ó 4 de la mañana debido a su eliminación, deshidratación o la necesidad de orinar.
10. **Evitar alimentos que produzcan sensibilidad** como los lácteos y la carne que provocan apnea, congestión, problemas gastrointestinales etc...