

PACIENTE EXPERTO Y FIBROMIALGIA.

RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR COMO UNA FORMA DE AFRONTAR EL MALESTAR

El insomnio, y el sueño fraccionado y no reparador son uno de los problemas cardinales del Síndrome de Fibromialgia (SFM) que hay que abordar de forma prioritaria para mejorar la calidad de vida de estas pacientes.

El insomnio se define como la percepción subjetiva de dificultad para conciliar el sueño, escasa duración o calidad de este, que ocurre a pesar de las adecuadas condiciones para dormir y resulta en una alteración del funcionamiento diurno, un malestar general y una alteración de la calidad de vida importante.

Los minutos parecen horas y las horas días. Así se resume la experiencia que cada noche perciben numerosas personas ante el deseo, y la necesidad, de dormir y la imposibilidad de conseguirlo. Cuando Morfeo nos rehúye, lo más efectivo es abandonar la cama y acostarse de nuevo cuando se tenga sueño.

Son muchos los beneficios de dormir adecuadamente y tener un sueño reparador. Las mejoras actúan sobre la memoria, el estado metabólico, el grado de ansiedad y del estado de ánimo. Científicos del Instituto Karolinska de Estocolmo exponían en el 2012 en la revista British Medical Journal que dormir el tiempo adecuado nos proporciona un aspecto más atractivo y saludable, "ese es el secreto de la Bella Durmiente".

Los objetivos del tratamiento del insomnio son mejorar la cantidad y calidad del sueño y disminuir las repercusiones del insomnio en el funcionamiento diurno. En el manejo del insomnio el paciente debe ser participante activo en el tratamiento, que requiere seguimiento y monitorización regular para evaluar la respuesta y motivación para resolver el problema. Se trata de proveer al paciente de las herramientas necesarias para manejar la naturaleza crónica del problema y minimizar la dependencia a los medicamentos hipnóticos.

Queremos con este artículo dar la información necesaria a las mujeres con SFM para que conozcan las normas generales de higiene del sueño que les permitan tener mejores sueños, más calidad de vida, y ser más felices:

- 1.- Facilite un ambiente relajado y tranquilo en la habitación de dormir. No tenga la televisión ni aparatos electrónicos en el dormitorio.
- 2.- Utilice la cama únicamente para dormir y para la actividad sexual.
- 3.- Establezca un horario regular de sueño para ir a dormir y para levantarse. Mantener siempre los mismos horarios. Los turnos de trabajo rodados mañana, tarde y noche pueden ser muy perjudiciales.
- 4.- Duerma las horas suficientes entre 6 y 8 horas y no pase tiempo de más en la cama. Reduzca al máximo posible el tiempo que pasa en la cama para dormir. Cuando se acueste y tarde más de 20 minutos en dormirse, levántese y salga de la habitación. Si durante la noche se despierta y no se puede volver a dormir fácilmente, haga lo mismo; para distraerse realice alguna actividad relajante como leer un periódico o revista y, cuando tenga sueño otra vez, vuelva a la cama.
- 5.- Puede descansar después de la comida principal durante 15-20 minutos como máximo

- 6.- Las cenas deben ser frugales. No coma de forma copiosa antes de ir a dormir.
- 7.- Hacer ejercicio regular diario es muy saludable, y en los pacientes con SFM mejora la calidad del sueño. Es preferible realizarlo por las mañanas y no se debe realizar unas horas antes de acostarse.
- 8.- El café por las mañanas tiene un efecto estimulador, combate la fatiga crónica y mejora la tolerancia al dolor. No debe tomarse después de las 16 horas bebidas estimulantes tales como el café, el té o las colas.
- 9.- El tabaco incrementa el dolor en el SFM y empeora el insomnio por distintos mecanismos.
- 10.- Antes de dormir realice actividades relajantes (meditación, lectura de poesía, ducha de agua templada).
- 11.- Evite trabajar, hablar de problemas, discutir, realizar actividades intelectual o emocionalmente intensas, ver la televisión o utilizar el ordenador las horas previas a acostarse.
- 12.- Establezca rituales antes de ir a dormir, la repetición sistemática de ciertas conductas suele dar sensación de seguridad y rebajar la tensión del sujeto. La visualización imaginaria de una imagen placentera, o la lectura repetida 3, 4... 5 veces antes de dormirse de una *poesía* que le guste pueden ser buenos inductores del sueño y actuar como un “mantra” que ayude a un sueño placentero y un despertar dulce. Algunos mantras están particularmente asociados a aspectos de nuestra existencia ya sea la prolongación de la vida, la purificación de enfermedades, impedir que la mente caiga en estados inferiores, o eliminar el miedo y la ansiedad. En general, podemos decir que todos los mantras tienen el mismo objetivo: eliminar el sufrimiento y la confusión, y conducir al practicante hacia el Despertar.

Aunque un mantra es algo más complicado, la poesía de Mario Benedetti “las caricias” es muy glamurosa y funciona.

La caricia es un lenguaje
si tus caricias me hablan
no quisiera que se callen

La caricia no es la copia
de otra caricia lejana
es una nueva versión
casi siempre mejorada

Es la fiesta de la piel
la caricia mientras dura
y cuando se aleja deja
sin amparo a la lujuria

Las caricias de los sueños
que son prodigio y encanto
adolecen de un defecto
no tiene tacto

Como aventura y enigma
la caricia empieza antes
de convertirse en caricia

Es claro que lo mejor
no es la caricia en sí
misma sino su continuación

Mario Benedetti. Caricias