



La iluminación es clave. Solo debe haber una luz suficiente para que se pueda leer. No debe ser una luz fuerte dirigida a la persona.

Estudio de la Universidad de Sussex, en Reino Unido: ojo, debe ser un ejemplar en papel

Neurocientífico inglés confirma que leer un libro seis minutos antes de acostarse baja el estrés en un 68%

JOSE ANDRÉS ALVARADO

La universidad de Sussex, en Reino Unido, publicó un estudio que da una solución rápida, efectiva y sin costo: leer. Sí, leer seis minutos antes de dormir puede llegar a reducir los niveles de estrés hasta en un 68%. La investigación estuvo a cargo del doctor David Lewis, un reconocido neuropsicólogo de esa universidad.

Según la investigación, la lectura permite que la mente se enfoque en lo que leemos dejando a un lado los pensamientos ansiosos que nos estresan durante el día, promoviendo así una sensación de calma y tranquilidad.

Apagar el cerebro

La neuróloga Julia Santin, del Centro del Sueño de UC Christus, lo que revela la universidad inglesa es una técnica que en Chile ya se ocupa: "Habitualmente, uno de los consejos que damos, especialmente válido a las personas que no pueden apagar el cerebro y se quedan con algo dándole vueltas en la cabeza". A esas personas, dice, hay que distraerles el foco de atención. "Eso se logra con una actividad relativamente monótona, como es la lectura fuera del dormitorio". ¿No sirve leer en la cama, ya acostado? "Las personas deben relacionar el dor-

El estrés de las fiestas de fin de año puede agudizar los síntomas de las personas que sufren trastornos del sueño, que en Chile superan el 60% de la población.

mitorio con dormir, no con actividades de vigilia, como es leer o comer. Eso es súper importante. La persona que tiene insomnio relaciona el dormitorio con pasarle mal".

Poca luz

La iluminación es clave. "Solo debe haber una luz suficiente para que se pueda leer. No debe ser una luz fuerte dirigida a la persona, sino que ilumine lo que estás leyendo. Esto es porque la luz intensa bloquea la melatonina, la hormona que ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia. Por eso, la lectura previa a dormir no debe hacerse en el teléfono móvil, Tablet o computador. "Lo recomendable es leer un libro en papel. O dispositivos como el Kindle de Amazon, que tiene una pantalla que es como papel de diario".

Rumiaciones

Otra razón para evitar leer en celulares o tablets es que impide la desconexión necesaria para dormir. "Vas a estar entretenido mirando fotos o vas a

ver un mail que te perturbe y te preocupe. Entonces, la lectura tiene por finalidad que la persona esté tranquilo y, lo más importante, que aleje la atención en el miedo de no dormir y distraerte de las rumiaciones". ¿Rumiaciones? "Es cuando te quedas pensando en algo, en lo que debo hacer al día siguiente, o que tal persona se peleó conmigo".

Libro liviano

Respecto al tipo de lectura, la doctora advierte: "Debe ser un texto que no sea tan atractivo como para quedarse pegado leyendo. Es importante elegir un punto medio: debe ser algo que no sea tan entretenido. Siempre le digo a mis pacientes que lean la historia de Roma. Aunque el estudio de Sussex habla de seis minutos de lectura, la doctora Santin dice que uno debe dormir por sueño y no por horario. "Básicamente, hay que bajar la ansiedad centrada en dormir. Hay que leer hasta que te sueño. Yo no pondría ningún límite de tiempo, porque genera estrés".

Dormir

La neuróloga dice que prácticamente todas las personas tienen o han tenido problemas para dormir. "Hay insomnios que son agudos, relacionados a algo en particular, un duelo, problemas económicos, un hijo enfermo. Entonces, van a ser episodios circunscritos a ese hecho. Pero hay personas que tienen un insomnio crónico y es bastante frecuente. O sea, yo creo que son muy contadas las personas que no hayan tenido insomnio ni una vez en su vida o que no tengan insomnio frente a alguna situación particular".

Este martes es Nochebuena y la próxima semana, Año Nuevo. ¿Cómo regular el sueño si incluso se puede pasar la noche de largo?

"Si uno pasa la noche de largo, crea una privación de sueño que va a facilitar quedarse dormido la noche que viene. Ahora, las personas con apnea de sueño que toman demasiado alcohol, van a tener una noche más complicada, van a roncar más".

¿Y la típica siesta del 25 de diciembre o del 1 de enero? "Una persona con insomnio no debería dormir siesta al día siguiente. Tiene que aguantar para que la noche que viene duerma súper bien. Pero es solo para quienes tienen problemas de insomnio".