

Las mejores técnicas para dormir bien

Pasamos un tercio de la vida en la cama. Si no tenemos una postura correcta, puede convertirse en fuente de dolores y enfermedades WUSHI LI CHEN, DOCTOR EN MEDICINA CHINA

En la actualidad, el dolor de espalda afecta a un 90 por ciento de la población en cualquier país desarrollado. El 50 por ciento desarrolla hernias discales, y es uno de los principales motivos de baja temporal y jubilación anticipada, a parte del sufrimiento de los afectados y el elevado coste socio-sanitario. Pero lo que no sabemos es que puede tener mucho que ver con la forma de dormir.

Dormir en superficies blandas y cómodas como el colchón nos permite adoptar cualquier postura sin que nos resulte molesto, adquiriendo hábitos de dormir inadecuados.

Décadas atrás, se aconsejaba dormir boca abajo a los bebés para evitar ahogos por posibles regurgitaciones o para concentrar mejor el calor de su cuerpo; incluso ahora todavía se aconseja la postura fetal para aliviar las lumbalgias y otras afecciones de espalda.

El ser humano pasa aproximadamente un tercio de su vida en la cama y, sin embargo, hemos descuidado nuestra postura al dormir. Si no se descansa correctamente, el cansancio se va acumulando, provoca debilidad muscular y, a largo plazo, repercute en los ligamentos intervertebrales, provocando una alteración de las vértebras. ¿Cómo deberíamos dormir entonces?

La columna

Nuestra columna vertebral está formada por vértebras y discos intervertebrales, formados por un núcleo pulposo y anillos fibrosos

que se sitúan entre las vértebras y absorben los golpes, permitiendo su articulación y movimiento.

Entre las vértebras se forman los agujeros de conjunción, por donde discurren las raíces nerviosas que forman los nervios; algunos controlan la musculatura (los nervios motores) y otros conducen sensaciones (son los nervios sensitivos). Existen también unos fuertes ligamentos que estabilizan las vértebras, además de la musculatura de la espalda.

¿SABÍAS QUE...?

● **Dormir sobre los costados no permite descansar bien la musculatura, provoca debilidad y, a largo plazo, puede causar hernias discales sobre el lado que se duerme y en lado contrario, pinzamientos y desgastes de las vértebras.**

● **Dormir boca abajo puede provocar dolor generalizado en toda la espalda, sobre todo en la zona lumbar, debilidad, desgastes de las vértebras y pinzamientos.**

● **Los afectados de hernia discal encuentran un alivio momentáneo durmiendo en posición fetal, debido a que al dilatarse las zonas oprimidas, liberan el nervio pinzado. Pero esta postura es sumamente dañina a largo plazo, ya que agravará aún más la protusión.**

Sobre un costado

Al dormir de lado, la espalda no se apoya correctamente en la cama, de forma que soporta cierta tensión muscular durante toda la noche, sin lograr el descanso que necesita y arrastrando el cansancio día tras día.

En un periodo de tiempo que puede variar de un caso a otro, cuando la debilidad de esa musculatura y de los ligamentos intervertebrales no pueda sostener el peso de la columna, ésta se arqueará hacia abajo, provocando un aumento del espacio intervertebral inferior, y estrechándose la parte superior.

La consecuencia es que se produce una protusión discal inferior, pinzamientos y desgaste por exceso de rozamiento en la parte superior de las vértebras. Los síntomas más frecuentes son: dolor lumbar derecho que irradia a la pierna derecha (desde el glúteo a la rodilla y al tobillo e incluso a algunos de los dedos







de los pies) indicando una o varias protusiones discales. El dolor de la rodilla se confunde muy fácilmente con artrosis, y el de los dedos de los pies, con capsulitis. También es posible que haya dolor en la parte izquierda de la espalda, que normalmente sólo irradia hasta el glúteo, y es síntoma de la existencia de pinzamientos o desgastes debido al estrechamiento de las vértebras. Si se duerme sobre el costado izquierdo, los síntomas serán los mismos que hemos descrito pero en el lado contrario.

Decúbito prono (boca abajo)

Cuando dormimos boca abajo, el peso de nuestro cuerpo se apoya en la parte frontal, o sea, en la caja torácica y en el abdomen. La zona dorsal de las vértebras queda entonces sujeta por las costillas, mientras que las vértebras lumbares quedan suspendidas y sujetas por la musculatura de la espalda y los ligamentos intervertebrales. En esta posición, la musculatura de la

Levantarse con dolor de espalda es síntoma de que dormimos mal

espalda tampoco consigue descansar bien durante la noche, y eso hace que se debilite. Cuando esto sucede, no es capaz de sujetar la columna vertebral, que se va curvando hacia abajo por efecto de su propio peso, causando la llamada hiperlordosis lumbar y algunas otras pato-

logías que dan como resultado los pinzamientos de las raíces nerviosas, contracturas de la musculatura de la espalda e, inevitablemente, dolor.

A largo plazo, las vértebras acaban por desgastarse por exceso de fricción y los síntomas más frecuentes son las lumbalgias bilaterales o incluso en toda la espalda, el cansancio por las mañanas al levantarse, hiperlordosis lumbar (aumento de la curvatura natural), debilidad muscular dorsal y lumbar y fatiga crónica.

¿Cómo hay que dormir?

Decúbito supino (es decir, boca arriba) es la forma correcta de dormir. No sólo es válida como postura de



prevención de afecciones y dolores, sino también como postura terapéutica o curativa, excepto en el caso de lumbalgias por tumoraciones.

Se recomienda dormir con almohada, preferiblemente de pluma natural, de altura media, ni muy alta ni muy baja (sobre todo hay que encontrarse cómodo), en colchón de dureza media o firme (evitar los muelles) y superficie lisa. De este modo, la espalda, la columna, las caderas, las piernas y los hombros se apoyan uniformemente repartiendo el peso corporal, consiguiendo una mayor relajación de la musculatura de la espalda y de todo el cuerpo.

De todas formas, es imposible mantener esta postura durante toda la noche para aquellos que no están acostumbrados, o para aquéllos que padecen afecciones de espalda graves, que necesitarán recibir previamente tratamientos adecuados que reduzcan la inflamación para poder adoptar la postura correcta. Para no darse la vuelta de forma inconsciente durante la noche, también se recomienda colocar una almohada alargada bajo las rodillas, dificultando el posible giro hasta conseguir establecer esta postura como un hábito.

Otras patologías relacionadas

Existen otras patologías que vienen provocadas por las posturas que adoptemos al dormir, como las cefaleas o migrañas, cervicalgias, dorsalgias, hernias discales cervicales y fibromialgia.

■ **LAS CEFALEAS O EPISODIOS DE MIGRAÑAS** tienen su origen con frecuencia en la zona cervical de la columna, y están directamente relacionadas con la postura en que dormimos dependiendo de la altura en la que se sitúa la cabeza durante el sueño:

Con la almohada alta:

Dormir de costado con la almohada muy alta hace que la parte superior de las vértebras cervicales se comprima, provocando desgaste y pinzamiento, mientras que en la parte inferior, se dilatan y puede provocar protusión discal.

Con la almohada baja:

La parte superior de las vértebras cervicales se dilata y la parte inferior se oprime. Tiene las mismas consecuencias pero al revés que dormir con almohada alta.

Sin almohada:

Boca arriba se fuerza la curvatura natural de las cervicales, provocando contractura muscular y pinzamientos de las raíces nerviosas.

■ **DORSALGIAS**

Dormir de costado también puede causar dorsalgias, debido a que la postura incorrecta causa exceso de cansancio de la musculatura, provoca subluxaciones de la columna vertebral dorsal y contractura muscular crónica.

■ **FIBROMIALGIA**

Se ha observado que los afectados por fibromialgia padecen más focos de dolor en el lado sobre el que más a menudo duermen. Muchos de los dolores son de tipo radicular, originado en la columna vertebral. Puede ser que el origen de esta terrible enfermedad esté también relacionado con la postura al dormir, pero, de todos modos, ésta es una asignatura pendiente de investigar más profundamente.

* Wushi Li Chen

(Licenciado en Medicina Tradicional China)

wushi@menta.net C/ Josep Pla 33, 1º 1ª - 08019 Barcelona