

4. ¿Cómo afecta el sueño al dolor?

Elena, de 42 años, trabaja en turnos alternos de día y de noche en un supermercado. Le empezó a doler la zona lumbar después de pasar muchas horas de pie en la caja registradora. Al principio, culpó a su calzado y se compró uno nuevo, pero el dolor no desapareció.

El dolor empeoraba tras los turnos de noche. Notó que se despertaba con rigidez y, al final de la semana, sentía todo el cuerpo tenso. «Quizás sea mi trabajo», pensó, «o quizás sea que me estoy haciendo mayor». Sin embargo, lo que más le intrigaba era que el dolor parecía más intenso después de haber dormido mal, incluso cuando no había hecho nada extra.

En casa, a menudo se quedaba dormida en el sofá con la televisión encendida y luego daba vueltas en la cama el resto de la noche. Su despertador le parecía un enemigo. La cafeína y los analgésicos la ayudaban a mantenerse despierta, pero al llegar el fin de semana se sentía agotada y dolorida.

Una mañana, después de dormir apenas 4 horas, Elena intentó estirarse y sintió que la espalda se le tensaba de nuevo. No tenía sentido: ¿cómo era posible que el simple hecho de dormir mal le provocara más dolor? Empezó a preguntarse si el descanso en sí podría estar relacionado de alguna manera con el dolor.

Cuando su fisioterapeuta le preguntó por sus hábitos de sueño, dudó. Nadie había relacionado nunca su dolor con sus hábitos de sueño. Por primera vez, empezó a preguntarse si la recuperación no dependía solo del movimiento, sino también de cómo descansaba.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender cómo un sueño deficiente o irregular puede aumentar la sensibilidad al dolor.
- Detectar que dormir bien ayuda al cuerpo a recuperarse y a controlar el dolor de forma más eficaz.
- Aprender estrategias cotidianas para mejorar la calidad del sueño y reducir los episodios con dolor intenso.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/MTXjz0u7lhQ>

4.1. ¿Cuál es el papel del sueño en la percepción del dolor?

El sueño juega un papel importante en la capacidad del cuerpo para recuperarse del estrés diario. Así es como sucede:

- Durante el sueño, el cerebro elimina sustancias químicas, lo que ayuda a la recuperación general, y, además, envía señales al resto del cuerpo para que pueda mantener sus funciones diarias.
- La mala calidad del sueño, como no dormir lo suficiente o despertarse y no poder volver a dormirse, puede hacer que el dolor sea más intenso al día siguiente.

Tener un conocimiento básico de cómo puedes mejorar tu calidad de sueño (por ejemplo, evitando estímulos intensos antes de ir a dormir como ver vídeos en tu teléfono móvil o cenar alimentos pesados) puede ser útil. Si el problema es más importante y tienes un trastorno del sueño, la terapia cognitivo-conductual podría ser un tratamiento eficaz. Algunas personas experimentan que el dolor disminuye y es más fácil de controlar una vez que duermen con regularidad.

4.2. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu sueño?

Aquí hay algunas estrategias sencillas:

1. Acostarse y despertarse a la misma hora ayuda a regular el reloj interno del cuerpo. Busca los desencadenantes de la interrupción del sueño. Por ejemplo, si no puedes dormir, no te quedes en la cama despierto. Levántate, haz algo relajante y vuelve a la cama.
2. Si bien el ejercicio es bueno para la salud y puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, conviene evitarlo a altas intensidades cerca de la hora de acostarse.
3. El alcohol, la cafeína y la televisión o las pantallas antes de acostarse pueden perturbar el sueño y hacerlo menos efectivo. Por ejemplo, la luz azul de las pantallas puede alterar la melatonina, una sustancia química que le dice al cuerpo cuándo dormir y cuando despertarse. Puede ser útil evitarlas al menos 2 horas antes de acostarse.
4. Prueba ejercicios de respiración nasal lenta, meditación, un baño o ducha caliente, o estiramientos suaves de 30 a 60 minutos antes de acostarte, y observa si eso te ayuda a conciliar el sueño con más facilidad.



Mensajes clave:

La falta de cantidad y calidad del sueño pueden empeorar el dolor.

Al tomar medidas diarias para mejorarlas, ¡tu dolor y tu bienestar general podrían mejorar!