

La Importancia del Dormir en los Adultos

by Amy Robertshaw

Amy Robertshaw se graduó recientemente del curso de entrenamiento sobre "El Niño y la Familia durante los primeros tres años" de Sophia's Hearth. A continuación presentamos una selección de la investigación que ella llevo a cabo durante el año que duro el curso de entrenamiento. Amy vive en Keene, NH, con su esposo Alan y sus dos pequeños, Isaac y Ava.

Mi abuelita me contaba historias de cuando ella era joven en las montañas rurales de Carolina del Norte. Me hablaba de atardeceres en los que su familia, vecinos y parientes se reunían en la veranda. Ella y los demás niños se recostaban en una cobija escuchando los sonidos del violín y la armónica. Mi abuelita me contaba como ellos acostumbraban mirar a las estrellas y las luciérnagas mientras escuchaban la música, los cuentos, la risa y los sonidos de la noche a su alrededor, todos juntitos, abrazados por la obscuridad.

Las hermosas memoranzas de mi abuelita son un maravilloso ejemplo de una noche saludable. Nos brindan la imagen de una comunidad que recibe la obscuridad y los ritmos naturales de la vida que la noche trae consigo.

Este ultimo año lleve a cabo un proyecto de investigación durante mi entrenamiento en el Centro Familiar Sophia's Hearth. Explore los hábitos del dormir de las madres de hijos pequeños. Mi investigación sobre el sueño me llevo por muchos caminos diferentes.

Descubrí que el sueño es sagrado... el sueño es espiritual... el sueño es sanador... y que muchas veces no se le toma en cuenta como un aspecto importante para la salud. Mi esperanza es que al compartir algunos de estos descubrimientos con ustedes, les recuerde de lo significativo que es el que todos nosotros durmamos lo suficiente.

¿Que tanto dormir es dormir suficiente? Realicé un pequeño estudio de las madres que participaron en los grupos de juego en Sophia's Hearth, de las 14 entrevistadas solo dos contestaron con un afirmativo Si cuando les pregunte si sentían que dormían suficientemente. Estas dos encuestadas tenían algo en común: Ambas dormían diez horas cada noche ¿Diez horas por noche? Este fue un resultado sorprendente. Además, quienes promediaban 9 o 9 ½ horas por noche contestaron "no" o "solo a veces" a la misma pregunta.

Generalmente se dice que el tiempo de dormir necesario para un adulto es de 7 a 9 horas por noche; sin embargo, existe también una "deuda de sueño" (menos horas de dormir que la medida optima) por las que deberemos pagar antes de poder llegar a sentirnos verdaderamente descansados después de 7 o 9 horas de dormir. De otra manera terminaremos con un caso de lo que se ha llamado privación crónica parcial de sueño.¹

Dado que sueño de una madre se ve interrumpido por lo menos una vez por noche (solo cuatro de las entrevistadas contestaron Si a la pregunta de si sus niños duermen toda la noche sin despertar, quizá diez horas no sea tan sorprendente. De hecho, antes de que Tomas Alva Edison inventase el foco, la gente dormía un promedio de diez horas por noche.

¿De verdad el foco ha cambiado nuestras vidas tan drásticamente? Antes de hablar de los efectos de la luz, quiero compartir con ustedes los resultados de un estudio que realizo Thomas A Wher en 1999. Este estudio se enfoco a los patrones naturales del dormir antes de que hubiese una luz excesiva durante la noche.

El encontró que cuando se prohibía a los adultos saludables utilizar luces artificiales durante la noche, del anochecer al amanecer, sus patrones de sueño pasaban por una transformación poco común. Los participantes en el estudio de Wher desarrollaron un curioso patrón en el que permanecían despiertos y cómodamente

mente recostado durante una hora o mas antes de dormirse, dormían profundamente durante algunas horas, despertaban en un estado de pacífica contemplación que duraba una hora o mas, y volvían a dormirse unas horas mas.^{2 3}

El estudio de Wher nos da una imagen de como pudo haber sido el dormir antes de la invención del foco. Nos quedábamos quietos, contemplativos, mirando hacia adentro. Aun cuando no estábamos dormidos podíamos estar en la oscuridad.

Así, ¿cual ha sido la contribución del foco a nuestra cultura nocturna y al dormir? Actualmente, los norteamericanos promedian 6.4 horas de sueño durante la semana y 7.5 horas durante los fines de semana¹ Eso representa una caída significativa en el dormir desde la aparición del foco. Nuestro mundo moderno esta cada vez más y más iluminado por las luces. La luz nocturna ha disminuido significativamente nuestras noches. Piense en eso un momento. Un objeto hecho por el hombre ha propiciado la reducción de los ritmos naturales que la tierra nos ofrece.

Conforme investigaba la importancia y los miles de problemas del dormir en nuestro mundo moderno, me impacto particularmente el como nuestra cultura niega y suprime cada vez más las tendencias naturales a aquietarse y a bajar la velocidad durante la noche. En vez de eso contamos con tiendas, farmacias y restaurantes que están abiertos las 24 horas del día. "Nos recargamos con cafeína, azúcar, adrenalina e iluminación nocturna gratuita. En lugar de permitirnos ir soltando lentamente el día que se acaba, extendemos nuestra postura diurna, activa y despierta hasta bien entrada la noche, De hecho, ampliamos la duración de la luz de día.²

Aun así, casi puedo escuchar a las ocupadas madres diciendo "es que hay tanto que podemos hacer y terminar después de que los niños se van a la cama" Yo lo se. Yo también lucho con esto. El atractivo de hacer una cosa más antes de dormir puede ser demasiado tentador para una madre ocupada, tanto como lo es para el resto de nuestra cultura, que busca como terminar más actividades de las que caben en 12 horas. Los tiempos nocturnos de mi abuelita, su familia y vecinos parecen solo una memoria lejana en una cultura que mantiene un paso frenético las 24 horas del día.

Mientras que los demás seres vivientes del planeta funcionan dentro del ritmo de rotación de la tierra, la especie humana ha encontrado maneras de esquivar esta inclinación natural. Pero ¿a que precio? Después de una sola noche de dormir menos de 7 horas, los estudios muestran una capacidad de juicio disminuido, reacciones más lentas, reducción de la memoria y la concentración. No solo eso, además nos volvemos poco pacientes, de mal temperamento, y cambio de estado de ánimo.⁴

Como profesionales trabajando con padres de niños pequeños, tan solo esta información debería ser suficiente para que resaltemos la importancia de que los padres duerman bien. Como educadores de padres gastamos mucho tiempo y energía en señalar lo importante que es para los niños el dormir bien, pero ¿animamos a los padres a que duerman suficientemente? Si los padres empiezan a hacer de su dormir una prioridad, yo podría hipotetizar el que su hijos también dormirán mas.

Nuestra civilización tiene la rara noción de que nos tenemos que mantener despiertos mas tiempo, pero lo que nuestros estudios nos muestran es que el tener una noche de buen dormir en realidad nos permite hacer mas.⁵

En mi encuesta de los padres, "el hacer más mientras los niños duermen" fue la principal razón para no dormir suficiente. En mis propia experiencia sobre el dormir, se volvió evidente que después de dormir por lo menos 9 horas, yo era mucho mas productiva al día siguiente.

Así pues, sabemos que necesitamos dormir más. Tenemos que resarcir nuestro adeudo de dormir, y después de eso dormir más en las noches. De hecho, ¡10 horas no es realmente mucho! Como estudiantes de Antroposofía, y en especial como estudiosos del crecimiento de los niños, estamos muy familiarizados con

la importancia de los ritmos en nuestra vida diaria.

No nos contemos entre la masa de gente que en este planeta se privan de dormir, y andan como sonámbulos drogados que se mantienen despiertos a base de falsa energía. Reconozcamos mejor que la única manera en la que podemos estar perfectamente despiertos y presentes en la vida que se nos ha concedido, es el dormir bien.

¹ – National Sleep Foundation website: www.sleepfoundation.org

² – Healing Night, The Science and Spirit of Sleeping, Dreaming, and Awakening, By Rubin R. Naimen, Syren Book Company, Minneapolis, 2006.

³ – “Lighting Steals your Sleep” on Morning Edition of National Public Radio (<http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=18177087>), 17 January 2008.

⁴ – “Science of Sleep” CBS 60 Minutes news show, 2008 (also available through the National Sleep Foundations website under “videos”).

⁵ – “In Today's World, the Well-Rested Lose Respect” by Margot Adler on Morning Edition of NPR (<http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=2100166>), 17 January 2008.

© Sophia's Hearth Family Center 2008