

Buenos y malos hábitos

## ¡Coma bien y duerma como bebé! El maravilloso descanso

**L.N. Judith Jiménez López**

Seguramente lo primero que pensamos al decir descanso es: “Me hace falta o no tengo lo suficiente”. Por lo general, y sobre todo en las grandes ciudades, el estrés y el volumen de trabajo no nos permiten recuperar fuerzas como quisiéramos. Es éste el mayor de los problemas con el que nos enfrentamos todos los días al sonar el despertador: “Por Dios, cinco minutitos más”, es el manotazo que aleje de nosotros el sol que se nos cae encima y es la necesidad o el retraso de horas y horas de cama que hemos venido ahorrando e invirtiendo en otras actividades.

Parece que este mundo nos obliga, por así decirlo, a entrar en un círculo vicioso, es decir, nos piden que seamos perfeccionistas en nuestras actividades diarias, mismas que requieren de mayor número de horas en su desempeño, que demos más del cien por ciento, y para esto, laboratorios internacionales investigan, fabrican y distribuyen mayor número de complementos, suplementos y “extras” que alteran nuestro sistema nervioso central en lugar de relajarlo, dando como resultado que la tensión aparezca como un síndrome de estrés laboral, lo que nos lleva a no rendir como quisiéramos y recurrir de nuevo a estas sustancias hasta que finalmente llegamos al ausentismo por problemas estomacales, fiebres, migrañas o enfermedades de los nervios en general.

Cabe mencionar que también en la actualidad han aparecido un sinnúmero de medicamentos para dormir justo el número de horas que requerimos. Las preguntas que me surgen en este instante son muchas pero la principal es: ¿Qué cuerpo podrá seguir adelante con un alto número de sustancias para la actividad y luego otro para dejar de estar activo?, ¿Es ésta la mejor vía para mantenernos en un estado saludable?, y, finalmente, lo que debería ser de vital importancia es nuestra salud y bienestar, ¿Cómo lograríamos esto sin alterar el delicado equilibrio del trabajo, escuela, familia, viajes, etc.

El cuerpo tiene un ciclo determinado de horas de sueño y horas despierto, también llamado ciclo sueño-vigilia, regido por hormonas, por lo que pudiéramos cuestionarnos por ejemplo: ¿qué sucede con las personas que trabajan de noche, qué sucede con aquellos que duermen sólo un par de horas, en qué condiciones se encuentra un estudiante de medicina luego de una guardia nocturna y si será la mejor persona para atendernos en una emergencia.

Después de estas reflexiones parecería que lo más sano es irse de retiro para siempre. Pero la realidad es que existen también maneras de disminuir el estrés por falta de sueño, por el daño ocasionado por los radicales libres y la reparación al 100% de nuestro cuerpo.

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de cambiar y mejorar e incluso curar cada detalle que le es necesario. Basta con proporcionarle los medios.

Cada máquina necesita del número de lubricantes adecuados: nuestra máquina pide que le demos una “checadita” de vez en cuando, ¿una visita a la agencia a los 5000 kilómetros? Cada año sería la visita ideal al médico, incluso para algunos cada seis meses, pero lo primero sería saber que un auto, -por poner un ejemplo no puede estar en constante uso, es decir, no es de uso eterno, debe parar, debe descansar, debe bajar el ritmo.

No conozco café para autos, o creo que jamás he escuchado que se le adicione sedalmerk a la gasolina. Simplemente apagamos el motor.

Y es esto lo que necesitamos, apagar el motor... Dormir. Pero no es sólo eso, es más importante... Descansar.

Y lo mejor para ello es no proporcionarle al cuerpo alimentos estimulantes, permitir que su ciclo sea respetado.

Estas sustancias podrían ser desde un refresco de cola, rico en azúcar y cafeína, la nicotina del tabaco, té negro, alcohol (hasta cierto grado), medicamentos en general que alteran la frecuencia cardiaca, etc.

Por lo que la recomendación sería una alimentación natural, libre de elementos que anulan en su mayoría la comunicación del cuerpo con el cerebro, no permitiendo que llegue la señal de cansancio y por ende el descanso.

Nuestro cuerpo es un templo, el mejor de los templos, con capacidades innumerables, pero incapaz de poder ir en contra de nuestras decisiones, aunque algunas veces, por no decir en su mayoría, nos desconecta de manera abrupta, tal es el caso de una baja de presión arterial, baja de azúcar, un desmayo o un infarto, embolia, la muerte.

Pero no lleguemos a tanto: conservemos lo mejor de nosotros en perfecto estado, tomando conciencia de nuestra capacidad de decir: "NO" y "SI", en los momentos justos. Hay un sí delicioso al descanso y un no rotundo a exagerar en lo que se puede hacer en 8 horas de trabajo.

¿Quieres al otro como a ti mismo? ¿Entonces, cuánto te quieres si no te permites el descanso?