



EL SUEÑO NATURAL

Guía de cabecera con soluciones
complementarias y alternativas
para dormir mejor

ELFOS

JULIE WRIGHT



EL SUEÑO NATURAL

Guía de cabecera con soluciones
complementarias y alternativas
para dormir mejor

ELFOS

JULIE WRIGHT



ELFOS
EDICIONES



Título original: *The Natural Sleeper*

Diseño Rachel Cross

Ilustraciones Esther Curtis

Traducción Cecilia Furió Villaseca

Revisión técnica de la edición en lengua española

Noemí Medina de Francisco

Psicóloga. Coach especialista en sueño

Coordinación de la edición en lengua española

Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2025

Primera edición en formato electrónico 2026

© 2025 Naturart, S.A. Editado por BLUME

Carrer de les Alberes, 52, 2.º, Vallvidrera

08017 Barcelona

Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net

© 2025 Quarto Publishing Plc, Nueva York

ISBN: 979-13-88023-86-6

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

El sueño natural le ofrece consejos e instrucciones que lo ayudarán a dormir mejor si los sigue cuidadosa y regularmente. Es recomendable que avance de forma progresiva, aplique los cambios de uno en uno y observe los resultados antes de proceder al siguiente paso. Si identifica efectos secundarios no deseados, incomodidad, dolor, dificultades o cualquier reacción adversa, suspenda inmediatamente las medidas tomadas y consulte con su médico.

Es aconsejable que comente con su médico de atención primaria cualquier nuevo tratamiento, terapia o técnica antes de iniciarlos, en especial cuando se trate de la ingesta de alimentos, remedios naturales, suplementos o nutrientes; la inhalación de sustancias (por ejemplo, aceites esenciales); ejercicios o movimientos físicos; prácticas o terapias psicológicas, y la utilización de aparatos eléctricos o electrónicos, incluyendo la luz artificial. Aunque es improbable, algunas de estas sugerencias podrían tener efectos adversos en su salud física o mental, interferir con otros medicamentos que pueda estar tomando o neutralizar sus efectos.

En particular, consulte con su médico si padece alguna enfermedad o alergia, en caso de embarazo o lactancia, si es menor de 18 años o si ya está tomando algún tipo de medicación, suplemento o remedio natural. También debería informar a su médico si hace varios meses que experimenta problemas de sueño.

Seguir los consejos e instrucciones incluidos en este libro es decisión y responsabilidad del lector. Ni la autora ni la editorial se responsabilizan de los errores u omisiones cometidos. Al leer y seguir estas indicaciones, el lector exculpa a la autora de cualquier resultado o consecuencia que puedan tener, incluso si es negativo o dañino. *El sueño natural* no sustituye a las recomendaciones de un profesional médico.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	7	Sensación de seguridad	57
El contexto	7	Una cama confortable y reconfortante	57
Conozca a Julie Wright	8	Dormir en paz solo... o acompañado	61
Sobre este libro	9	Las mascotas	62
Una solución a su medida	10	Dormitorios y accesorios alternativos	62
 COMPRENDER EL SUEÑO	 15	 VER LA LUZ	 65
¿Por qué debería preocuparnos		Que se haga la luz	65
la privación de sueño?	16	¿Qué hay de la luz artificial?	66
La importancia del sueño	16	«Rutinas lumínicas» ideales	67
Fundamentos y cuestiones básicas	17	Sobre la fototerapia	69
El proceso del despertar natural	20	Cómo gestionar las alteraciones puntuales	
Sueños y pesadillas	24	del ritmo circadiano	71
Siete principios básicos del sueño reparador	26	El cambio de hora	72
¿Por qué no duerme bien?	27	 MEDITAR EN LA CAMA	 75
¿Qué es el sueño natural?	28	Yoga nidra	75
Conózcase a sí mismo	30	Técnicas de respiración	76
¿Cuántas horas de sueño necesita?	32	Técnicas de <i>mindfulness</i> o meditación	78
Hágase cargo de su sueño	34	Técnica de relajación muscular	
 REMEDIOS Y TERAPIAS	 39	progresiva (RMP)	78
 PRÁCTICAS Y RITUALES		Meditación con escaneo corporal	79
DE RELAJACIÓN	41	Mudras	80
Las señales fisiológicas de la relajación	41	Visualización	81
Rituales, no solo rutinas	42	Recrear con imágenes	81
Cree su propio ritual diario de sueño	48	Concentración	82
La siesta	48	Postura para dormir mejor	83
Cómo abordar los despertares nocturnos	49	Los beneficios del sexo	85
 CONSTRUIR EL NIDO	 53	 APACIGUAR LA MENTE	 87
Poderosa pulcritud	53	Nuestra mente pensadora	87
Dormir... y nada más	53	Técnicas conductuales para dormir	88
Flujo de energía y ambiente	54	Gestionar los pensamientos	89
De la penumbra a la oscuridad total	54	estresantes	
Shhh... Silencio, por favor	55	Gestionar los pensamientos obsesivos	90
La temperatura adecuada	55	Prácticas de control mental	90
Óptima calidad del aire	56	Terapias de sanación psicoemocional	92
		Prácticas espirituales	94
		Apoyo psicoterapéutico	94

EJERCICIO SUAVE	97
Ejercicio a su medida	97
El ejercicio ayuda a dormir	97
El sueño ayuda al ejercicio	98
Tictac... ¿A qué hora?	98
¿Qué tipo de ejercicio elegir?	99
Prácticas basadas en el qi: taichí y chi kung	100
Movimientos contralaterales	100
Paseo consciente	101
Excursiones en la naturaleza	101
Conectar con la tierra	101
ALIMENTAR EL SUEÑO	103
Dormir menos significa comer más	103
Comer antes de irse a dormir	103
¿Y si come demasiado poco?	104
Dieta estratégica para mejorar el sueño	104
Dieta depurativa o ayuno intermitente	105
Estrategia nutricional contra los ronquidos	106
Confíe en su intestino	106
Los enemigos del sueño	107
Factores fisiológicos	110
Los aliados del sueño	111
Sueño líquido	114
La tirosina	117
TERAPIAS COMPLEMENTARIAS Y ALTERNATIVAS	119
¿Qué son y cuándo usarlas?	119
TCA para el sueño	119
Ayurveda	120
Homeopatía	126
Medicina tradicional china	128
El reloj interno, según la MTC	130
Terapias basadas en el cuerpo	135
Terapias basadas en el agua	138
Terapias energéticas	141
Terapias basadas en el contacto	144

EL SONIDO DEL SUEÑO	149
Sonidos familiares y reconfortantes	149
Sonidos que curan	150
Neuroacústica	150
Psicoacústica	153
PLANTAS MEDICINALES	161
El uso de remedios de hierbas	161
La seguridad, ante todo	162
Cómo tomar remedios de hierbas	163
Remedios populares para mejorar el sueño	164
Remedios herbales chinos	166
Adaptógenos	166
Productos con CBD	167
Esencias florales	168
AROMATERAPIA	171
Cómo usar los aceites de aromaterapia	171
La seguridad, ante todo	172
Aceites esenciales para dormir bien	174
TECNOLOGÍAS DEL SUEÑO	177
¿Cuál le resulta más eficaz?	177
Estilo de vida hiperconectado	177
Ayudas para la respiración y contra los ronquidos	179
Herramientas de diagnóstico y monitoreo del sueño	180
Iluminación inteligente	182
Aplicaciones para dispositivos inteligentes	183
Dispositivos de sonido para el sueño	185
Productos textiles	186
Cápsulas de sueño y relajación	187
El dormitorio	187
Índice	188
Referencias y fuentes	190
Agradecimientos	192



INTRODUCCIÓN

Bienvenido a *El sueño natural*. Este libro comienza con una sencilla introducción al concepto, seguida de un amplio conjunto de soluciones y terapias naturales, técnicas hábitos y consejos, que lo ayudarán a mejorar la calidad del sueño. Antes de presentarme, permítame ofrecerle un poco de contexto y perspectiva sobre esta necesidad humana esencial.

EL CONTEXTO

Nunca hasta ahora se había dado tal concienciación pública sobre el impacto del insomnio y de la falta de sueño. Por fin, la medicina del sueño y el apoyo psicológico necesario para mejorarlo han saltado a la palestra en los debates sobre salud física y mental. Pero ¿a qué se debe? ¿Quizás al creciente número de personas que experimentan dificultades para conciliar o mantener el sueño? ¿Al hecho de que cada vez más estudios médicos señalan la correlación existente entre la privación de sueño y enfermedades graves? ¿O tal vez es porque los medios tratan ahora el sueño como un aspecto del bienestar?

En los últimos años, el sueño ha logrado ser reconocido como un puntal de la salud y superar su condición de molesto consumidor de tiempo. Dormir bien se considera factor clave en la prevención y cura de muchas enfermedades mentales y físicas, además de identificarse como un pilar de nuestra felicidad, equilibrio y funcionamiento natural. Hasta no hace mucho, el necesitar pocas horas de sueño era motivo de glorificación: esta moda ha pasado y tal rasgo ya no se valora como la

supuesta prueba de una naturaleza sobrehumana.

Según un estudio de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), de forma habitual, más de un tercio de los adultos estadounidenses no duermen las horas suficientes.¹ Asimismo, una encuesta de la National Sleep Foundation (NSF, Fundación Nacional del Sueño) determinó que, durante el año anterior, «más de la mitad de las personas entrevistadas experimentaron al menos un síntoma de insomnio unas cuantas noches por semana»; además, «un 33 por ciento presentaron al menos uno de tales síntomas todas o casi todas las noches».² Por otra parte, un estudio de RAND Corporation indicó que la privación de sueño cuesta a la economía de Estados Unidos cerca de 1,23 millones de jornadas de trabajo cada año, lo que se traduce en pérdidas de 411 000 millones de dólares, el equivalente al 2,28 por ciento del producto interior bruto.³

En teoría, dormir es tan fácil como respirar: no debería costarnos conciliar el sueño, pues es un proceso natural. La fisiología del ser humano no ha sufrido modificaciones esenciales. Entonces ¿qué ha cambiado? Científicos y psicólogos contemplan varios factores:

INTRODUCCIÓN

- El creciente volumen de iluminación artificial aporta a nuestro cerebro información confusa sobre cuándo dormir o estar despierto.
- Los niveles de estimulación son cada vez mayores: el entorno conectado se mueve a gran velocidad y dispara las presiones y expectativas.
- Aunque las amenazas naturales se han reducido (piense en los tigres dientes de sable), quizás afrontamos problemas más complejos y acontecimientos psicológicos amenazadores y continuos, que nos generan estrés y miedo.
- El constante aprendizaje y adaptación que requiere seguir el paso de los avances tecnológicos supone que, posiblemente, procesamos más información que nunca, con el consiguiente trabajo mental que esto requiere.
- Los estilos de vida irregulares y exigentes priorizan los resultados y dificultan el cumplimiento de rutinas.

CONOZCA A JULIE WRIGHT

En mi condición de educadora y embajadora del sueño, creo que la vida mejora cuando uno duerme bien y con esa intención fundé WeSleep. Duerma y sus sueños se harán realidad: este es mi lema. Trabajo con científicos y terapeutas especializados en sueño para ayudar a otras personas mediante formaciones, talleres experienciales, charlas, seminarios *online* y consultas individuales. En entornos tanto privados como laborales,

predicamos las cualidades del sueño con ejercicios educativos y prácticos, demostraciones, consejos realistas y recomendaciones de determinados productos.

Me considero instructora y mensajera. Me apasiona conectar a personas que sufren problemas para dormir con otras que pueden ayudarlas. Mientras que la comunidad académica y científica comparte sus conocimientos a menudo desde la mera observación, mi punto de vista combina la práctica con la experimentación como exinsomne (que aún de vez en cuando pasa algunas temporadas sin dormir bien).

Mejorar el sueño se me antoja mucho más complejo que perder peso o ganar músculo o resistencia física. Acompáñeme en este viaje de descubrimiento, formación, inspiración y cura: hablo como especialista en sueño y conozco muy bien los efectos negativos de la privación, pues yo misma he afrontado estos problemas. Llevo ocho años investigando y me he rodeado —y aún lo hago— de expertos de larga experiencia. Tras mi propio periplo de conocimiento, estudio y experimentación terapéutica, deseo compartir mis averiguaciones en este libro. Una vez armada con la teoría, consideré importante probar personalmente toda una serie de soluciones naturales, terapias, sistemas medicinales y técnicas que ayudan a dormir mejor.

Precisamente en la experimentación es donde está la respuesta, ya que cada persona es diferente, al igual que cada noche puede ser también diferente. Déjese inspirar por diversas perspectivas, contemporáneas o antiguas, procedentes de distintas culturas y enfoques, sean estos científicos, espirituales,

empíricos, conductuales o basados en los remedios naturales.

El sueño se asemeja a una orquesta, con sus músicos e instrumentos, y el cerebro es el director. Para adaptarse, ajustarse y responder, tendrá usted que reunir su propia cartera de trucos, herramientas y soluciones.

El sueño natural nace de mis investigaciones. Le propongo que haga una pausa, reflexione y pruebe cosas nuevas; desarrolle su estrategia personal y renueve su energía aprendiendo a dormir de forma natural para optimizar su salud física y mental. Y por encima de todo, no ignore el insomnio o la privación de sueño: sea un problema crónico o resultado puntual de un momento difícil, el impacto de no dormir lo suficiente sigue estando infravalorado. Tras una buena noche de descanso, nada podrá detenerlo. Y con mucha probabilidad será capaz de cumplir sus aspiraciones: dormir bien puede darle superpoderes.

Si desea participar en el debate sobre el sueño, tiene alguna duda o le interesan recursos adicionales, visite www.thenaturalsleeper.com o escríbame a julie@thenaturalsleeper.com. Responderé personalmente a todos los correos y lo ayudaré a sacar el máximo partido a este libro según sus circunstancias personales.

SOBRE ESTE LIBRO

El sueño natural presenta, a modo de introducción, una amplia gama de métodos naturales, terapias y soluciones alternativas, que ayudan a dormir mejor y gestionar brotes

de insomnio. El concepto de lo «natural» puede definirse de muchas maneras, pero en este libro me refiero a las opciones no relacionadas con los fármacos, las pastillas para dormir y las prescripciones médicas.

Esta obra recopila un gran volumen de información y consejos. No se asuste: los textos son sencillos y ofrecen una visión directa y una explicación básica sobre cada tema.

Las ilustraciones de las páginas siguientes son mapas: consúltelos para determinar los remedios y terapias más adecuados a sus necesidades específicas. Observe con atención e identifique en los ejes la posición de cada consejo o solución: cuanto más lejos se encuentre un punto del centro, mayor es la importancia de ese criterio en términos de escala o intensidad.

Piense en su caso particular y en el rasgo con el que más se identifica. Después, localice las sugerencias correspondientes en cada cuadrante y acuda a la página o capítulo indicados. Por ejemplo, si es usted una persona razonablemente paciente y, sin embargo, no duerme, porque su mente no descansa por la noche, puede explorar las técnicas de manejo mental. Si busca soluciones que pueda ejecutar por sus propios medios y prefiere el lado pragmático de las cosas, quizá le interese explorar las prácticas de relajación y de construcción del nido.

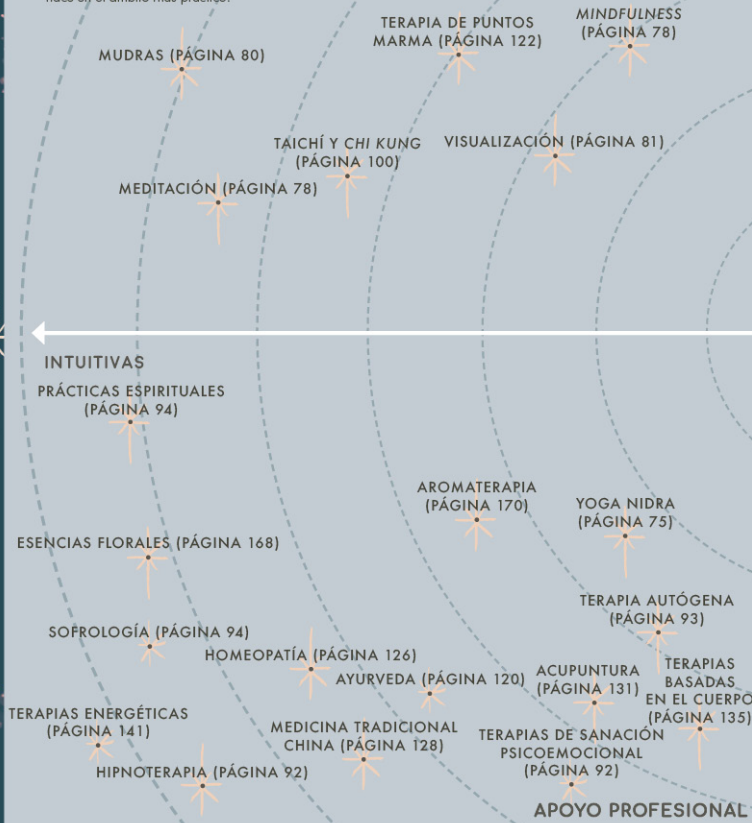
Somos seres complejos y es posible que usted se identifique con varios criterios a la vez o que algunos de ellos le resulten más convenientes en determinados periodos de su vida. Sea flexible, utilice el sentido común y experimente.

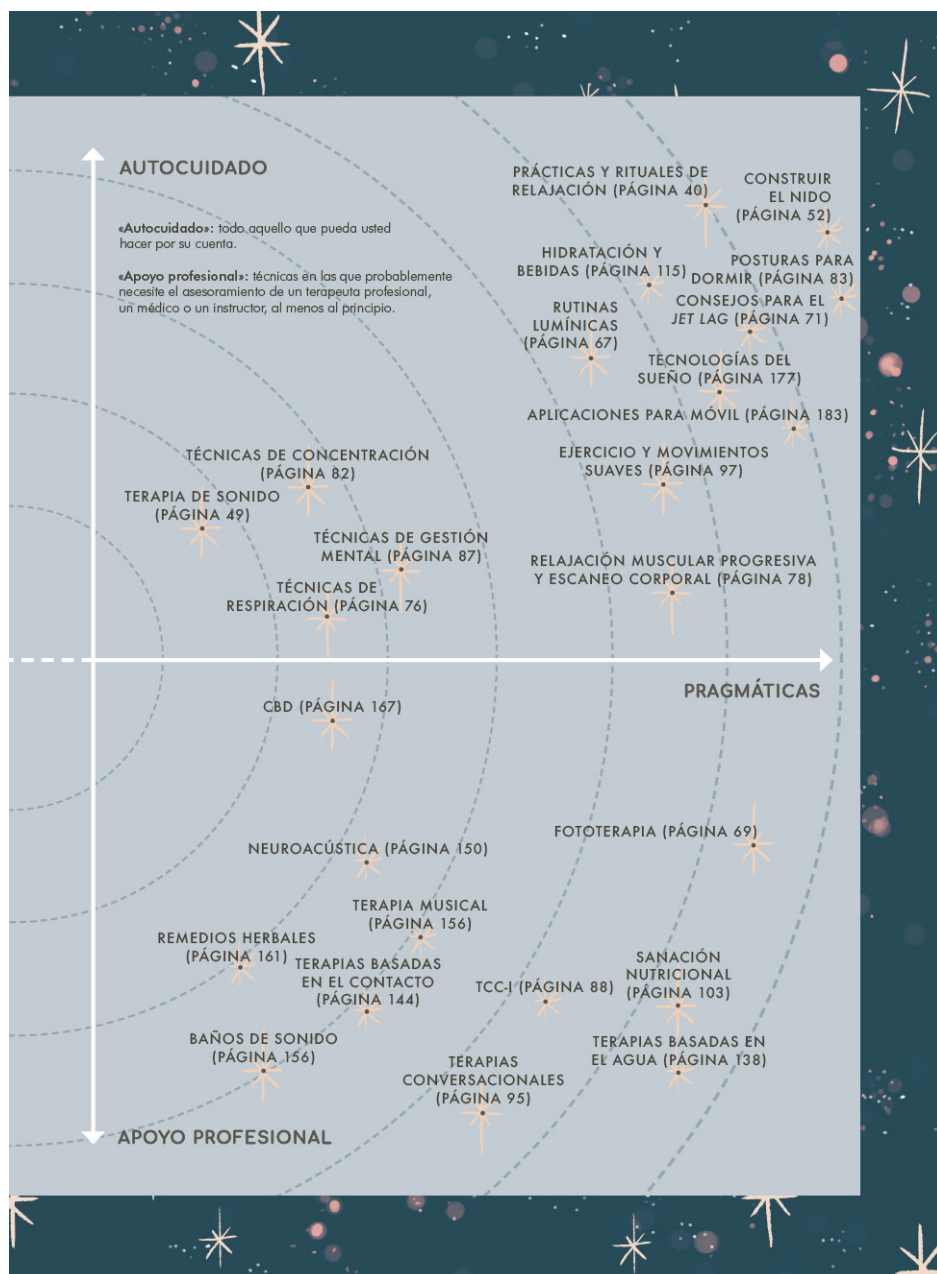
UNA SOLUCIÓN A SU MEDIDA

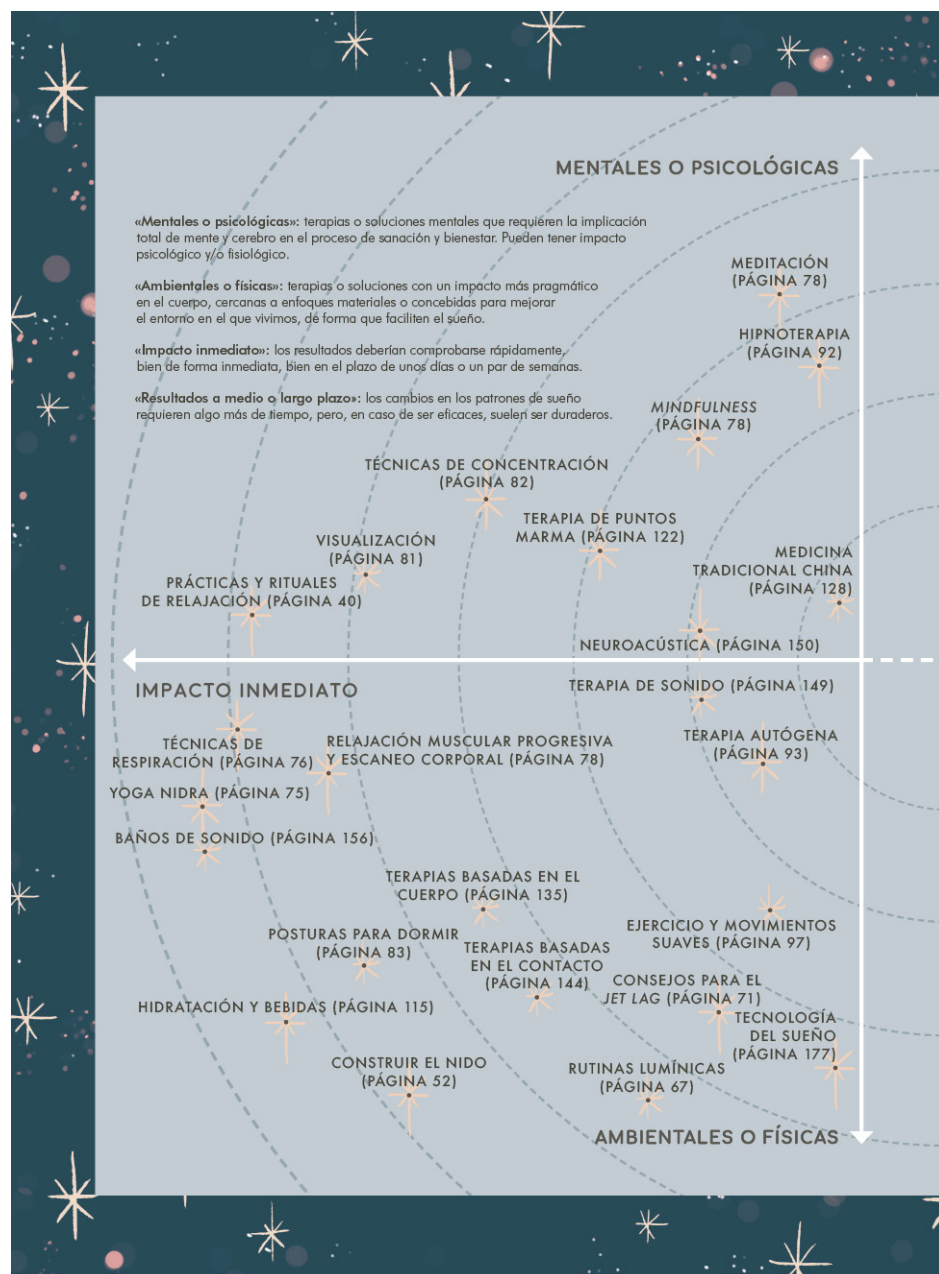
AUTOCUIDADO

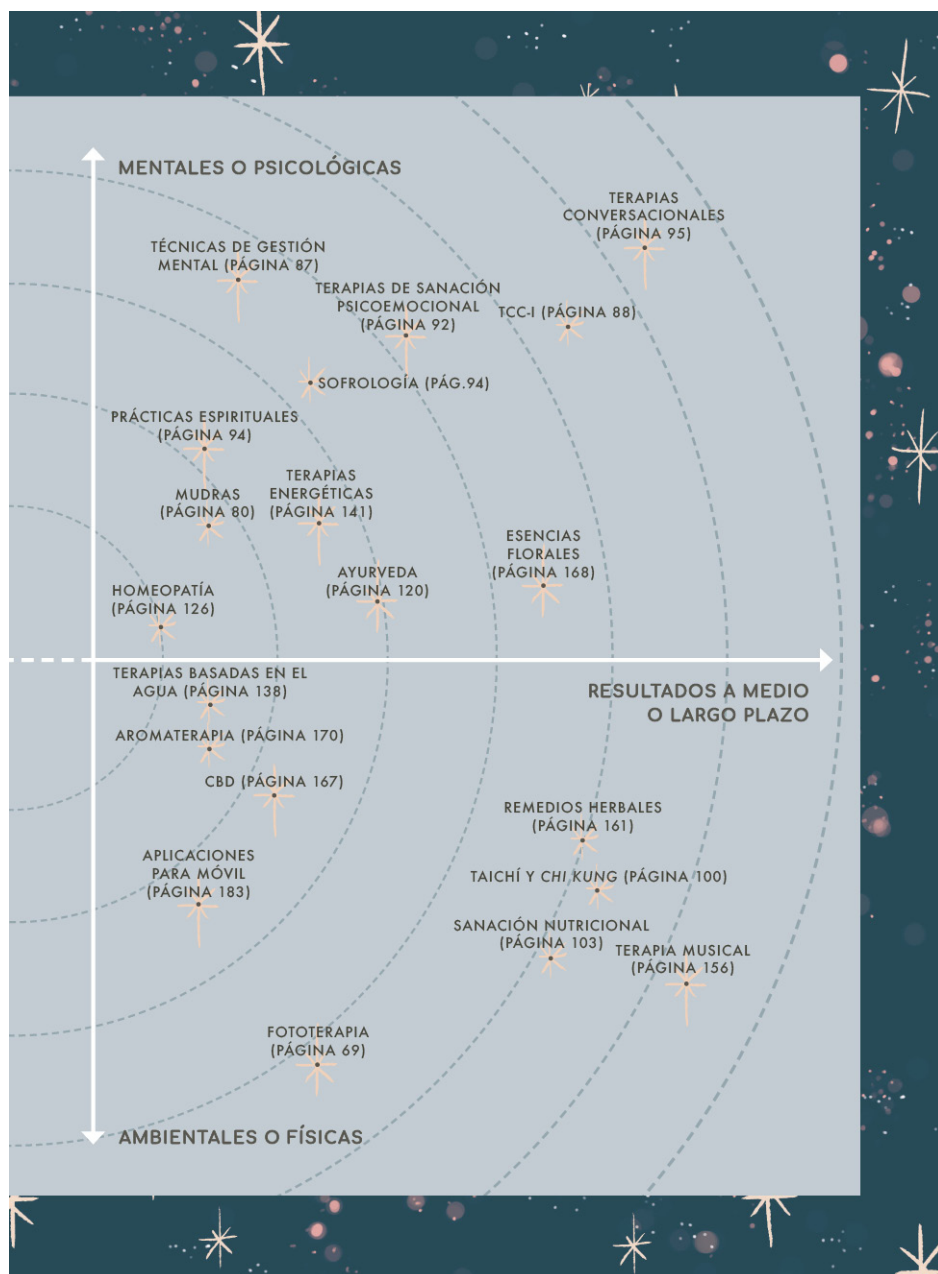
«Intuitivas»: terapias o soluciones que pueden catalogarse como abstractas, basadas en la energía, de conexión de mente y cuerpo, sensoriales, experimentales, basadas en las creencias, espirituales o sanadoras (pueden acercarse a una o varias de estas características). Se trata de lo que usted siente y que a menudo va más allá de lo visible o demostrado científicamente.

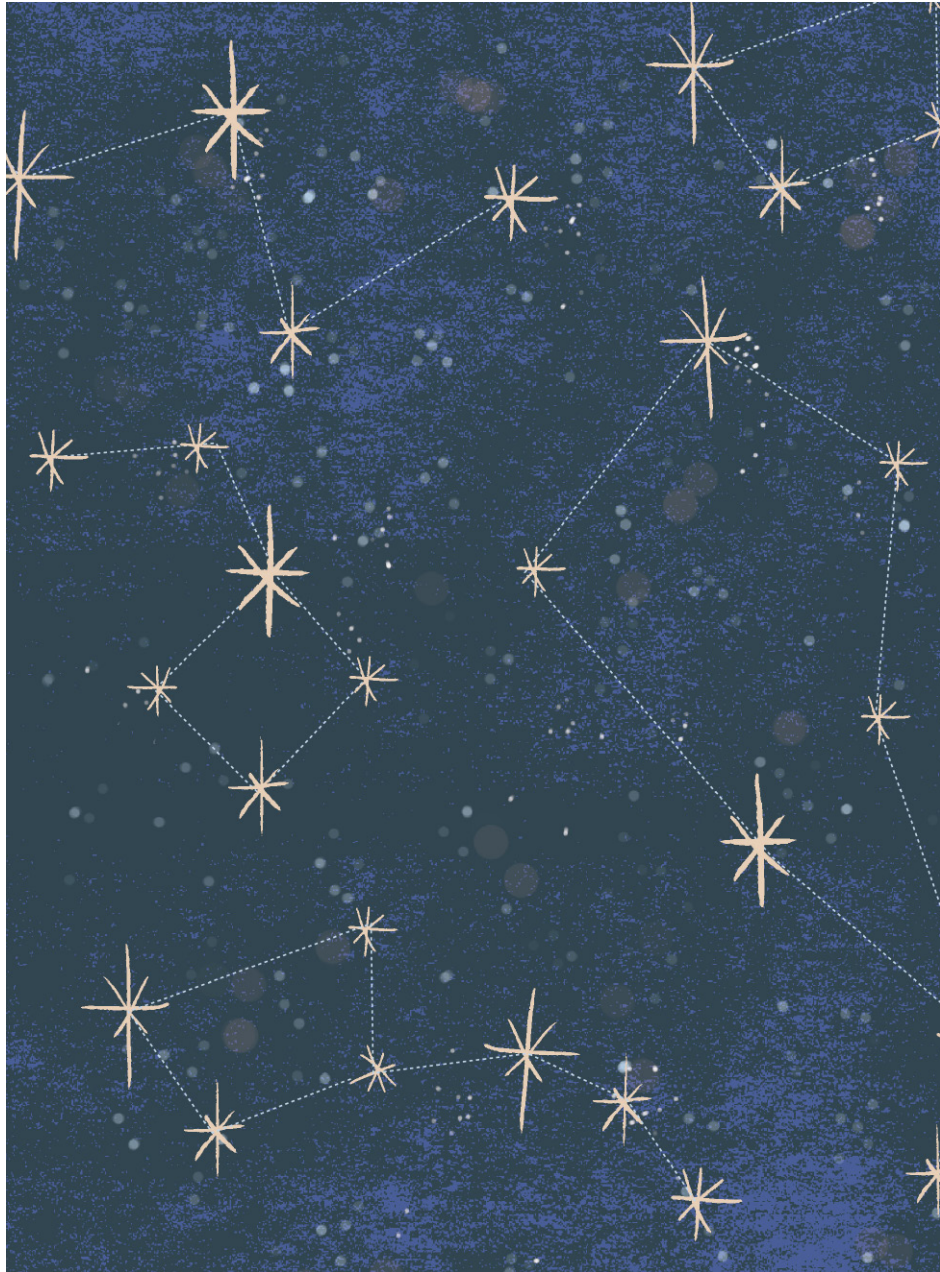
«Pragmáticas»: terapias o soluciones más prácticas, racionales, materiales o conductuales. Se refiere a lo que usted hace en el ámbito más práctico.











COMPRENDER
EL SUEÑO

¿POR QUÉ DEBERÍA PREOCUPARNOS LA PRIVACIÓN DE SUEÑO?

Sabemos y sentimos de forma intuitiva, y por experiencia personal, lo que la ciencia ya ha demostrado: que el sueño es beneficioso. Dormir poco o mal tiene algunos efectos negativos obvios, mientras que otros, al principio, quedan ocultos y son traicioneros. La privación de sueño puede ser causa de enfermedades físicas o psicológicas, o aparecer al mismo tiempo que estas últimas, sin que sean la causa. Sea como fuere, existe una relación bidireccional entre el sueño y la salud, y no debemos subestimarla.

La falta de sueño afecta al rendimiento mental y físico y a la capacidad de concentración, razonamiento, evaluación, toma de decisiones y resolución de problemas. Desafortunadamente, todo ello altera nuestra habilidad para adquirir nuevos conocimientos o acceder a los recuerdos. La privación de sueño debilita el sistema inmunitario, impacta en la fertilidad y causa irritabilidad y decaimiento, por lo que abordamos el día con ánimo negativo. También incide en el apetito (en general, incrementándolo), la motivación, la fuerza de voluntad y el ejercicio físico. Es probable que acabemos siendo más propensos a accidentes, estemos más letárgicos y seamos menos proactivos. Cuando no dormimos lo suficiente, tenemos entre tres y cinco veces más probabilidades de sufrir depresión. Nuestra capacidad de afrontar el estrés

y resistir a las situaciones apremiantes se reduce. También se dan graves consecuencias médicas a largo plazo, que la ciencia relaciona con las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, el Alzheimer y algunas formas de cáncer.

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Por otro lado, priorizar el sueño puede generar resultados positivos: dormir bien le abrirá las puertas de la felicidad y el éxito, y su vida mejorará. El sueño de calidad tiene muchos beneficios, entre ellos:

- Su energía y motivación se incrementarán.
- Aumentarán su lucidez, su capacidad de aprendizaje y resolución de problemas, así como su productividad.
- La interacción social tendrá más alicientes.
- Estará de mejor humor.
- Se sentirá más atractivo (y lo estará).
- Tendrá una mejor salud física y mental.

La lista es larga y no admite discusión. Al priorizar el sueño y el descanso, ayudamos al cuerpo, al cerebro y a la mente, respetamos y optimizamos los ritmos y procesos naturales y construimos una versión mejor y más fuerte de nosotros mismos. El cerebro y el cuerpo necesitan recuperarse: cuando dormimos, las neuronas se recargan, los órganos se sincronizan, los procesos fisiológicos se coordinan y los músculos y tejidos se reparan. La evidencia es abrumadora: el sueño puede ser un importante apoyo para la salud y el

bienestar. De hecho, ambos se cimentan en el sueño.

NO DESPRECIE EL SUEÑO

Si el hecho de comprender la importancia del sueño y el impacto de la privación de sueño no es incentivo suficiente, piense qué coste personal le supone no dormir lo necesario. Quizás esté perjudicando su salud, su relación de pareja, su carrera, su peso e imagen, sus finanzas, su atractivo, su fertilidad. Hágase esta pregunta: «¿Qué mejoraría en mi vida si pudiera dormir más y mejor?». Piense en los cambios positivos que lograría y los objetivos a los que podría aspirar. Es importante que encuentre su motivación personal: será su guía en este viaje de descubrimiento y respeto del sueño plácido.

FUNDAMENTOS Y CUESTIONES BÁSICAS

El sueño puede explicarse en unas pocas frases, pero eso no le haría justicia, ya que la cuestión es compleja y fascinante. Ciertos aspectos siguen siendo un misterio, incluso para los científicos e investigadores que más lo han estudiado. De hecho, aunque los expertos ya han determinado qué sucede cuando dormimos, desde el punto de vista biológico, nadie parece seguro de por qué debemos dormir. Por suerte, el volumen de estudios clínicos sobre el sueño y el insomnio no deja de aumentar y el público general por fin le presta atención. Más que desarrollar a

fondo la ciencia del sueño, este capítulo le ofrece unos conocimientos básicos que mejorarán su comprensión del resto del libro. Tenga en cuenta que algunos de los puntos de este capítulo se desarrollan con más detalle en páginas posteriores.

¿POR QUÉ DORMIMOS?

El sueño es un enigma biológico. Sin embargo, las observaciones científicas apuntan a que es necesario para reparar y mantener las funciones físicas y mentales, y que la cantidad de horas que dormimos y su calidad son tan importantes para la salud como respirar, beber, comer y movernos.

Lo que sí está claro es que estamos diseñados para dedicar al sueño cerca de un tercio de nuestras vidas. En Estados Unidos, donde la esperanza de vida es de 78,54 años, cada persona dormirá de media unas 215 000 horas durante su vida en la Tierra.

Y aunque el sueño no pueda explicarse del todo, los efectos negativos y riesgos asociados con la escasez o falta de sueño son claros y tangibles. Debería ser suficiente para que dormir sea una prioridad en nuestras vidas. En palabras del doctor Neil Stanley, experto independiente en la materia, «el sueño constituye una necesidad biológica, no un inconveniente».

LA MAGIA DEL SUEÑO

Mientras dormimos, el cerebro y las células, órganos, tejidos y huesos se recuperan, sanan,

COMPRENDER EL SUEÑO

crecen, se depuran y se restauran. La falta de sueño afecta a la memoria, al procesamiento de información y al aprendizaje.

El sueño tiene algo de mágico. El cerebro entra en una de sus fases diarias esenciales: procesa datos y emociones, se libra de toxinas perjudiciales, consolida y estabiliza lo aprendido y memorizado, y decide qué almacenar y qué eliminar. La hormona humana del crecimiento, esencial no solo para este proceso, sino también para reparar el cuerpo tras el uso diario, se libera mientras estamos inconscientes. Cada hora de sueño cuenta.

Nuestros sistemas endocrino, metabólico e inmunitario dependen del sueño para funcionar de forma óptima. El estado de ánimo, la motivación y la energía mejoran tras una noche de sueño reparador. La salud cardiovascular también se beneficia de un sueño de calidad.

LAS FASES DEL SUEÑO

El sueño pasa por varios ciclos, cada uno de ellos compuesto por cuatro fases, levemente distintas en su duración y propósito. Cada ciclo del sueño dura una media de noventa minutos y está formado por fases de sueño sin movimientos oculares rápidos (no REM, N1 a N3) y de sueño con movimientos oculares rápidos (REM). Cuando dormimos, pasamos el 75 por ciento de la noche en sueño no REM y el 25 por ciento en sueño REM.

- ♦ N1, la fase de sueño más ligero, media entre la vigilia y el sueño. Resulta fácil

despertarse. A veces los músculos se tensan, se contraen y se relajan con rapidez, y puede asaltarnos la sensación de estar cayendo o flotando. El sistema nervioso pasa de la actividad a la relajación total (véase página 22).

- ♦ N2 es la fase de sueño ligero: comienza la pérdida de consciencia y la temperatura del cuerpo cae, al tiempo que la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco se reducen.
- ♦ N3 es la fase de sueño profundo, también llamado sueño de ondas lentas o sueño delta, durante la cual el cuerpo se repara y crece. Es el sueño reparador que nos permite, por la mañana, sentirnos alerta, frescos y descansados. Las ondas cerebrales se ralentizan al máximo y se libera la hormona del crecimiento (GH). Se cree que este sueño también desempeña un papel esencial en el aprendizaje y en la consolidación de la memoria.

- ♦ REM es la fase de movimientos oculares rápidos: el cerebro vuelve a activarse, como si estuviéramos despiertos. Los ojos se mueven rápidamente de un lado a otro. Es la fase en que soñamos, pero los músculos están desactivados y paralizados, de forma que no actuamos nuestros sueños. Además, procesamos las emociones, manifestamos creatividad, resolvemos problemas, consolidamos el aprendizaje y la memoria, y retenemos lo útil y relevante. Cada fase REM es más larga que la anterior, por lo que la mayor parte de este tipo de sueño ocurre en la segunda parte de la noche.