

Insomnio en puerperio tratado con homeopatía

El sueño tiene una función vital, de autorregulación, restaurando el cuerpo y la mente.

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la incapacidad para conciliar y mantenerlo de forma adecuada, dejándonos la sensación por la mañana de que no hemos podido descansar suficiente. Es decir, que no ha sido reparador. Las necesidades de sueño varían en función de la edad y las personas. Así, el recién nacido duerme casi todo el día y va adquiriendo periodos de vigilia más prolongados para empezar a instaurar el sueño de la noche. Los niños entre 1-3 años duermen entre 9 y 10 horas además de las siestas. Y a partir de los 4 años dejan de necesitar la siesta. Los ancianos, por su parte, necesitan menos horas de sueño nocturno y tienen frecuentes despertares.

De forma general, la necesidad de sueño en un adulto puede oscilar entre 5 y 9 horas. Por ejemplo, las personas que tienen gran actividad física tienen más necesidad de horas de sueño y también existen variaciones del horario de sueño entre noctámbulos y madrugadores.

En épocas de mucha actividad física, intelectual, de crecimiento, o durante el embarazo, aumenta la necesidad de dormir; mientras que el estrés, la ansiedad o el ejercicio físico practicado por la tarde, pueden reducir la cantidad de sueño.

El sueño tiene una función vital

El sueño es un estado fisiológico de autorregulación, indispensable (no se puede vivir sin dormir), restaurador (repara el cuerpo cada día), fundamental para asegurar la vigilia (poder estar despierto de día). Mientras se duerme, el sistema glinfático (equivalente al sistema linfático



del resto del cuerpo), se activa 10 veces más que en estado de vigilia, permitiendo que los residuos de las células cerebrales se eliminen con mayor eficacia. De esta forma, el líquido cefalorraquídeo encargado de nutrir y limpiar el tejido cerebral circula más fácilmente. Así limpiamos más libremente los residuos, tales como la proteína beta-amiloide responsable de la enfermedad de Alzheimer. El sueño normal en el humano tiene dos fases: Sueño noREM (con cuatro etapas) y Sueño REM (Rapid Eyes Movement o movimientos oculares rápidos).

El sueño normal empieza siempre por sueño no REM, en el que se produce la restauración física, y que a los 60-90 minutos pasa a sueño REM fase en la que se producen los sueños y se produce la restauración del proceso de aprendizaje, memoria y concentración. Para cumplir con sus funciones reparadoras debemos pasar cinco veces por esas etapas. Durante la primera mitad de la noche predomina la recuperación de órganos y tejidos, la secreción de hormonas y distintos aspectos de la respuesta inmunológica. La hormona más importante es la del crecimiento que se secreta en el sueño noREM. Por tanto, en situaciones de aumento de las necesidades metabólicas (infancia,

adolescencia y embarazo) se tiene mayor necesidad de dormir. Otra hormona, la Melatonina, es básica en el ciclo vigilia-sueño y la empieza a secretar la glándula pineal al anochecer, alcanzando un pico hacia la mitad de la noche para caer en la segunda mitad. La secreción de esta hormona, la hormona del sueño, va ligada a la oscuridad. Por supuesto ante cualquier insomnio hemos de tener en cuenta cambios de estilo de vida que nos pueden ayudar: evitar los estimulantes (café, té, colas, cacao, chocolate, tabaco), la cena pesada o con alimentos diuréticos, ir a la cama con hambre, el alcohol (alterará la calidad del sueño), grandes estímulos por la noche sobretodo en la cama (películas violentas, pantallas luminosas tipo TV u ordenadores, ya que frenan la secreción de melatonina). Podemos ponernos tapones si la habitación es ruidosa, o antifaz si hay luz. Hemos de evitar temperaturas superiores a los 20º, procurar tener una rutina de horarios a ser posible también en fines de semana, darnos un baño caliente antes de ir a la cama, escuchar música relajante. Tomar una infusión de tila o valeriana es una buena opción. También la práctica de yoga o de meditación reduce el riesgo de insomnio.

Caso clínico

María hace 2 años que tuvo un aborto, acaba de tener su segundo hijo. Ha sido prematuro, pero no ha necesitado incubadora. Ha decidido no darle el pecho, por lo que retiraron la subida de la leche. Ya con su bebé en casa, no puede dormir por las noches “pero no es por la niña, es que sobre todo al anochecer estoy muy inquieta y eso aumenta en la noche”.

Está despierta al menos hasta las tres de la mañana. No puede quedarse en la cama. Está inquieta: “me agobia, hasta tengo la sensación de ahogo y tengo que salir al patio”. Siempre le ha sentado bien salir o pasear al aire libre. En realidad está inquieta todo el día, aunque por la noche es peor.

No es capaz de cenar con toda la familia. No para de levantarse con cualquier excusa porque no puede estar comiendo sentada. Tiene la boca muy seca pero no tiene sed. También tiene mucho calor. No aguanta estar en una habitación cálida, y con la calefacción casi se desmaya. Está muy cansada porque la niña se despierta por hambre entre las 3 y las 4 de la mañana. Así se puede dormir muy poco tiempo y se siente agotada.

Al preguntarle a qué lo atribuye explica que tiene mucho miedo, sobretodo por la noche. “No sé la razón ni a qué es ese miedo... pero es mucho, mucho miedo”. Ella es una mujer muy afectuosa, cariñosa, y todo le afecta. Ahora lo siente mucho más y reconoce que su humor es cambiante. Con el primer hijo su madre estuvo allí, pero esta vez no es así.

Homeopatía: una visión global

María vino a la consulta para tratar su importante insomnio que no había padecido nunca anteriormente. Ante todo, con un sencillo análisis de sangre descartamos la posibilidad de alteración del tiroides, que suele ser frecuente tras un parto. Su situación era delicada dado que aunque tenía mucha necesidad de dormir, también tenía que estar alerta para el cuidado de su bebé. La homeopatía era la mejor opción, ya que incluso dando el pecho se puede tomar sin problema para el lactante.

En las mujeres no es raro que tras un parto y la supresión de la subida de la leche se produzcan cambios importantes. El enfoque holístico nos lleva a buscar su peculiaridad para llegar a un medicamento que actúe de una manera suave y profunda, desde dentro, para que el propio organismo recupere su equilibrio, mejorando también los otros síntomas por los que no consultaba. Empezó con Pulsatilla 30 CH en plus (6 gránulos disueltos en un vaso de agua) durante 3 días, y a la semana estuvo más tranquila para comer. La boca mejor. No tuvo que salir al patio de madrugada y descansó mejor. Había tenido un episodio de nervios que había reconducido bien y habló con su madre porque la echaba mucho de menos.

Después indiqué los gránulos un día a la semana. Y al mes dormía bien, hasta que la niña se despertaba a las tres de la mañana. Después el sueño era más superficial porque la niña hacía muchos gimoteos y estaba pendiente de ella. No tenía sensación claustrofóbica que la hiciera salir al patio. A los tres meses seguía bien, empezó a trabajar y no volvió a consultar por insomnio.

EULALIA TORRELLAS

MÉDICO HOMEÓPATA DE CENTRO MÉDICO INTEGRAL

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN MEDICINA
NO CONVENCIONAL**

**MEDICINA NATURISTA
MEDICINA HOMEOPÁTICA
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO
REFLEJOTERAPIA PODAL
SHIATSU
ESTÉTICA NATURAL
SOFROLOGÍA
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
MÉTODO TOMATIS®
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM**

HOMEOPATÍA

La homeopatía es una medicina segura y que se ha mostrado eficaz para resolver un elevado número de enfermedades que se presentan en la consulta tanto de medicina general como especializada, y **es en los trastornos crónicos o de repetición** donde la esfera de la homeopatía ha conseguido mejores resultados.

Además, los medicamentos homeopáticos tienen la ventaja de **no producir efectos adversos ni problemas en los niños o durante el embarazo.**

Josep Sala
(Médico Homeópata)

Eulàlia Torrellas
(Médica Homeópata)

Mónica Puga
(Médica Homeópata,
especializada en Ginecología)



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com