

El Camino se goza a pie, pero se gana de noche. Después de veinte a 30 kilómetros, lo que separa una etapa amable de una jornada tortuosa no acostumbra a ser el desnivel, sino si has dormido profundo. Las ampollas cicatrizan bastante con descanso, la cabeza se despeja y el cuerpo asimila el ahínco. He guiado a principiantes que, tras dos noches de sueño roto, deseaban abandonar; bastó ajustar dónde dormían y cómo preparaban la cama para que recuperaran el ánimo. Dormir bien en el Camino de Santiago no es lujo, es estrategia.

Albergues vs pensiones: cuándo escoger cada uno

En cuanto a reposo, la diferencia primordial entre albergues y pensiones está en el control del entorno. En los albergues, compartes dormitorio y a veces literas a menos de un brazo de distancia. Son más baratos, sociales y auténticos, ideales para quien disfruta las hablas de cocina o quiere improvisar etapas. Pero los ronquidos, las entradas tempranas o tardías y la simple rotación de mochilas prueban el sueño ligero. En temporada alta, un albergue municipal puede completar 40 camas por noche. Aunque muchos cuidan el silencio desde las 22:00, basta un peregrino con alergia o tos para cortar el reposo de todos.

Elegir pensión en el Camino implica abonar más, con frecuencia entre veinticinco y cincuenta euros por noche por una habitación fácil con baño compartido o privado. A cambio, ganas puertas que cierran, ventanas solamente para ti y, con suerte, un jergón mejor. Si vas con can, la pensión pet friendly resuelve gran parte del estrés nocturno, pues el animal duerme tranquilo, no molesta a otros y no estás pendiente de que se altere con los ruidos. Para perfiles que madrugan para evitar el calor, una pensión permite acostarse pronto sin el trasiego habitual de un dormitorio múltiple. He visto a corredores que enlazan etapas largas reservar pensión cada tres noches para recuperar, y el desempeño cambia.

No hay una solución universal. Ciertos tramos del Camino Francés y del Portugués ofrecen una red amplia con opciones mixtas, al paso que en el Primitivo, en pueblos pequeños, el abanico se estrecha. Si te ilusiona el ambiente colectivo, alterna: dos noches de albergue, una de pensión. Si vienes con dolores cervicales o lesiones, prioriza las habitaciones privadas cuando menos en los primeros días, cuando el cuerpo se adapta.

El colchón importa más de lo que parece

Muchos peregrinos asumen que una cama es una cama, y después llegan las sorpresas. En cobijes abunda la espuma de densidad media baja y las literas metálicas. No es malo por definición, pero tiende a calentarse y a hundirse con el uso. En pensiones, el abanico va desde muelles antiguos hasta visco de dieciocho a 25 cm con base recia. ¿Qué es conveniente?

Para la mayoría, una firmeza media tirando a firme ayuda a que la espalda descansa después de horas con mochila. Si pesas más de ochenta y cinco kilogramos, escoge camas con base sólida o jergones más altos, veinte cm o más, que eviten hundimiento de cadera. Si eres ligerísimo, un jergón duro y delgado puede clavarse en los hombros y provocar microdespertares al virarte. Las espumas de alta densidad o capas de visco calman esto, mas asimismo capturan calor. En el mes de julio o agosto, he dormido mejor sobre muelles ensacados con cubierta de algodón que en una visco cerrada, solo por la ventilación.



En albergues no escoges mucho, pero sí puedes evaluar rápido al llegar: presiona el centro con la palma, si sientes muelles que “cantan” o una hondonada marcada, busca otra litera. Si la cama baila cuando tu vecino se sube, escoge la de abajo. En habitaciones privadas, mira el grosor y el estado de las fundas. Un protector de jergón limpio y bien ajustado afirma que hay rotación y mantenimiento. Si eres alérgico, pregunta por fundas antiácaros, poco comunes pero poco a poco más frecuentes en alojamientos nuevos.

Un truco que uso cuando toca espuma blanda: pongo mi toalla plegada a lo largo de la columna, bajo la sábana, como refuerzo en la zona lumbar. En jergones duros, al revés, pongo el forro polar o el plumas extendido a la altura de hombros y caderas, y amortigua lo bastante para dormir de lado. Esos pequeños ajustes, que no agregan peso, cambian la noche.

Almohadas: altura, materiales y trucos de peregrino

La almohada correcta te cuida el cuello y, sobre todo, te sostiene más tiempo en sueño profundo. En albergues, la almohada estándar suele ser plana y cansada. En pensiones, encuentras desde relleno de fibra hasta espumas con memoria. Si duermes de lado, busca una altura media, que rellene justo el espacio entre oreja y hombro, aproximadamente ocho a doce cm según tu constitución. Si duermes boca arriba, una almohada baja sostiene la barbilla libre y reduce ronquidos. Boca abajo, mejor sin almohada o con una toalla doblada.

Viajo con una funda de almohada ligera de algodón. Aporta higiene y textura agradable, y me deja jugar con volumen: meto dentro el forro polar o la ropa limpia si la almohada es un folio. Si encuentro una almohada demasiado alta de visco, la giro y uso solo el borde, colocando la toalla debajo de la nuca para ajustar. Para cervicalgias, una pequeña almohada autoinflable de 80 a 120 gramos salva noches difíciles y se comprime al tamaño de un puño. Quien sufre alergias fuertes se beneficia de una funda de microfibra cerrada, ocupa poco y reduce estornudos.

Un detalle que muchos pasan por alto: la ventilación de la cabeza. Sábanas o fundas de poliéster brillante hacen sudar, y el sudor nocturno resta sueño profundo. Si te toca ese tejido, pon tu camiseta de merino como capa entre funda y cara, y vas a ver de qué manera baja la sensación de calor.

La habitación ideal: silencio, aire y pequeña logística

Dormir no depende solo de la cama. La orientación de la habitación y el tipo de edificio cuentan. En pueblos del Francés, múltiples calles primordiales son estrechas, con bares abiertos hasta tarde. Una habitación interior sigilosa puede servir más que una con vistas. Las ventanas de madera antigua aíslan peor que el aluminio

moderno. Si usas app de mapas, mira la testera y la planta en fotos, y si da a una plaza con terraza. Hay noches de celebración patronal en el mes de agosto en las que un buen doble acristalamiento te salva.

La ventilación marca la diferencia. Habitaciones que cierran herméticas con aire acondicionado dan confort inmediato, mas también pueden secar mucosas. A mí me funciona ajustar el termostato en 23 grados y un modo de ventilación suave, en vez de 20 congelados, y beber un vaso de agua tibia antes de dormir para no despertarme con garganta seca. En mayo o septiembre, abrir la hoja superior de ventana, cortina corrida, crea corriente sin frio directo. Huele la habitación al entrar; si notas humedad estancada o un tufo a moho, pide cambio si hay opción. Dormir en ambiente húmedo multiplica el dolor articular al amanecer.

La logística nocturna es sencilla y poderosa. Prepara la ropa del día siguiente ya antes de apagar la luz, coloca la linterna pequeña a mano, ten a pie de cama agua y tus tapones de oídos. Si compartes, cierra cremalleras de mochila ya antes para evitar estruendos a las cinco y media. Estos hábitos calman la cabeza y acortan el tiempo de conciliación.

Qué repasar al reservar alojamiento en el Camino

- Reseñas recientes que mienten silencio, limpieza de ropa de cama y calidad de colchón, no solamente la afabilidad.
- Fotos claras del dormitorio y del baño, incluyendo detalle de literas o camas, ventanas y tipo de suelo.
- Horarios de entrada y salida, reglas de silencio y si hay cierre nocturno que te afecte si madrugas.
- Servicios clave: lavandería con secadora, cocina o por lo menos microondas, y posibilidad de guardar bicicleta o aceptar can.
- Ubicación precisa con respecto a la senda y a tiendas, para no sumar un kilómetro extra al final del día.

Consejos para dormir mejor en el Camino

- Cena dos o tres horas antes de acostarte y reduce fritos, salsas pesadas y alcohol, que fragmentan el sueño.
- Hidrátate durante la tarde y corta líquidos una hora ya antes de dormir, así eludes levantarte varias veces.
- Estira de forma suave 8 a diez minutos, sobre todo gemelos, isquios, cadera y espalda, y respira lento al final.
- Lleva antifaz y tapones de 30 dB o más, y aprende a ponerlos bien, te blindan en cobijes con luz y ronquidos.
- Mantén una mini rutina: ducha tibia, preparar mochila, lectura breve, móvil en modo aeroplano, luces fuera.

Camino para principiantes: dosificaciones que se aprecian en la almohada

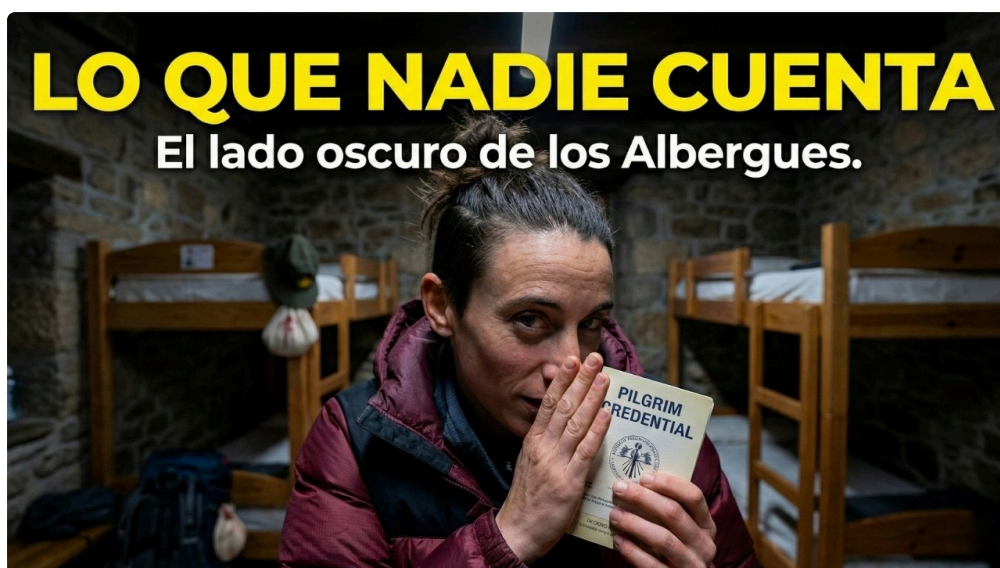
Quien se empieza a menudo peca por entusiasmo. Etapas de 28 kilómetros el primer y segundo día, más subidas, suenan bien en casa, pero el cuerpo precisa adaptación. Si en la guía ves etapas de 21 a veintitres kilómetros con poco desnivel para arrancar, ganarás dos cosas: menos dolor nocturno y menos despertares por calambres. Tras la tercera noche, el sueño profundo aumenta, el pulsómetro baja de seis a 7 latidos en reposo con respecto a la tarde, y el descanso rinde más. Si partes con sobrecarga de trabajo o jet lag, procura una noche de pensión en la ciudad de salida, donde duermes más seguro sin ruidos, y comienza al día después sin deuda de sueño.

El peso de la mochila también entra por la almohada. Con diez a 12 por ciento de tu peso anatómico, los trapecios no “arden” al tumbarte. Cuando pasas de ese porcentaje, el dolor de hombro y cuello hace que cambies de postura cada poco. He visto a principiantes bajar 1,5 kilos de carga al tercer día, dejando libros, un pantalón extra o botiquín redundante, y ganar una hora de sueño efectivo sin tocar el jergón.

Si compartes habitación, solicita cama de abajo si acostumbras a levantarte al baño. Menos maniobras entre sombras, menos sobresaltos. Y si te sofoca la posibilidad de chinches, lleva una sábana saco de seda o microfibra y examina costuras del colchón, sobre todo esquinas. La gran mayoría de alojamientos cuida el control, pero la prevención ayuda a la cabeza y al descanso.

Camino con perro: reposo para dos

Dormir bien con cánido en el Camino es posible con dos claves: previsión y elección de alojamientos. No todos admiten mascotas, así que resulta conveniente fijar etapas y llamar la víspera. Las pensiones y casas rurales que admiten perro ofrecen suelo de losa fácil de adecentar, en ocasiones un rincón con cama para el animal y jardín o patio. En albergues, incluso donde se permite perro, el entorno colectivo y el trasiego hacen que muchos animales se inquieten. De noche, cada puerta o sombra los pone alarma, y duermes en tensión.



Mi experiencia afirma que las habitaciones en planta baja o con acceso directo a patio bajan el estrés. Paseo corto al anochecer, agua libre y cena ligera para el animal, igual que . Si el perro usa transportín blando, colócalo lejos de la corriente de la ventana, sobre una toalla para aislar del frío del suelo. Una manta que huela a casa actúa como pastilla natural para dormir. Y un detalle: recorta las uñas ya antes de salir. Parece menor, pero en suelos de madera suena cada paso y te puede despertar a ti y al vecino.

Estacionalidad, fiestas y pequeñas variables que cambian el sueño

No todas las noches en el Camino se parecen. En el mes de julio y agosto, el calor talla la ruta. Quien entra a la habitación con el cuerpo sobrecalentado tarda más en conciliar. En esos meses, llegar ya antes de las 15:00, ducharse templados y tumbarse 15 minutos con piernas elevadas sobre la mochila baja la temperatura central y te prepara para un sueño más uniforme. Al contrario, en abril u octubre, el frío nocturno y la humedad invitan a cerrar todo. Si la calefacción es por radiador antiguo, pone una toalla húmeda cerca para evitar reseca el aire, y no apoyes la ropa de manera directa para secarla, por el hecho de que se endurece y huele, y después te molesta al cuerpo en la cama.

Hay pueblos con fiestas patronales, fiestas y charangas que van de jueves a domingo en verano. Si al reservar ves cartel de fiestas o te lo advierten, valora dormir en la localidad anterior o siguiente. Yo he movido la etapa 5 kilómetros para librar una noche en candela. Llegas algo antes o después al día después, mas ganas descanso.

La convivencia también pesa. Grupos grandes que viajan juntos pueden extender la sobremesa y las risas. Si te toca, solicita con una sonrisa la habitación más interior o unos minutos de recogida tras las 22:00. La mayor parte

de hospitaleros comprenden y ayudan. Al contrario, si madrugas, prepara todo y sal de forma cuidadosa, por el hecho de que el reposo del resto sostiene el tuyo en otra noche.

Higiene del sueño aplicada al Camino

La teoría de la higiene del sueño se traduce en ademanes específicos con mochila por el medio. La luz azul del móvil a las 23:30 engancha igual en Sarria que en casa. Mejor descargar el track del día después, activar modo aeroplano y emplear el móvil como despertador con vibración suave. Si compartes y te inquieta perder la hora, pone el teléfono bajo la almohada, vibración suficiente, sin sobresaltos para el resto.

La cafeína es amiga por la mañana y enemiga después de las 16:00. Ciertos cafés del Camino llegan cargados, equivalen a dos en casa. Si te apetece algo caliente por la tarde, cambia a infusiones sin teína. El alcohol, aun un par de cervezas, te ayuda a conciliar rápido pero fragmenta desde la tercera hora, justo cuando el cuerpo más repara. Si te agrada brindar, hazlo al mediodía. Al caer la tarde, agua o tinto con gaseosa y ligera. Tu yo de las 3 de la madrugada te lo agradecerá.

Las contracturas avisan. Una pelota de goma o de tenis ocupa nada y, diez pasadas por la fascia plantar y los glúteos antes de [buena pensión en Arzúa](#) tumbarte, disminuyen esas descargas eléctricas que te despiertan al girar. Acaba con respiraciones largas, contando cuatro al inspirar, 6 al soltar, diez ciclos. Suena místico, pero es mecánico: baja el tono simpático y abre la puerta al sueño.

Pequeño equipo que marca una gran diferencia

No hace falta cargar con media casa para dormir bien. Una sábana saco de seda pesa entre 120 y ciento ochenta gramos y aparta tu piel de lo desconocido, además de esto de ofrecer una textura fresca. Un antifaz con banda ancha no se mueve al cambiar de lado. Los tapones de espuma de 30 a 33 dB, bien puestos, atenúan ronquidos y puertas. La funda de almohada ligera, ya lo afirmé, multiplica opciones. Un frasquito de spray limpiador textil con limón o lavanda, 20 mililitros, sirve para refrescar almohada y reducir olores que distraen. Y si deseas afinar aún más, una pequeña almohada autoinflable de cuello tradicional, utilizada no en el viaje sino más bien sobre la cama, puede convertirse en apoyo cervical perfecto cuando la almohada anfitriona falla.

Una anécdota de literas y decisiones

En Villafranca del Bierzo me tocó la litera alta junto a la ventana del patio interior. Bonita, pero toda vez que alguien cruzaba para tender, el estruendo rebotaba. Probé a mudar la almohada por la toalla doblada y a adelantar la cena, mas me proseguía costando. La noche siguiente, a solo 12 kilómetros, reservé una pensión fácil, 30 euros, colchón de muelles con capa de algodón y ventana a un callejón silencioso. Dormí siete horas seguidas, cosa extraña en mi cuerpo. Al día después subí la Herrería sin mirar el reloj. El Camino no premia la pertinacia con el mismo modelo a la noche. En ocasiones, la mejor estrategia es admitir que toca variar.

Cerrar el círculo: elegir con criterio y oír el cuerpo

Dormir bien en el Camino es una suma de decisiones pequeñas. Equiparar cobijes vs pensiones en el Camino de Santiago con criterio, saber qué comprobar al reservar alojamiento en el Camino, ajustar jergón y almohada a tu cuerpo y a la estación, y sostener una rutina simple. Si eres de sueño frágil, date permiso para abonar silencio en ocasiones. Si eres de sueño de piedra, lleva aún así tus básicos, porque una mala combinación de calor, ruido y almohada puede con cualquiera.

El Camino premia a quien se conoce y se adapta. Comienza prudente, calibra cómo reacciona tu cuerpo, resguarda el cuello y la espalda, elige habitaciones con aire y calma, y, si vas con cánido, planea pensando en su descanso también. La meta no es solo despertar en la ciudad de Santiago, sino más bien despertar cada mañana con ganas de caminar. Con un tanto de atención al dónde y al de qué manera te acuestas, la **Pensión Arzúa** marcha se hace más ligera, las conversaciones más amables y los paisajes más vivos. Y entonces sí, el Camino te lleva.

Pensión Luis

C, Rúa Alcalde Juan Vidal, 5, 15810 Arzúa, A Coruña

687 58 62 74

<http://www.pensionluis.es/>

Pensión Luis (Arzúa) es un alojamiento céntrico en Arzúa, cerca del Camino Francés. Ofrece habitaciones cómodas con baño privado, wifi gratuito y TV. Ambiente tranquilo y cuidado, con trato cercano y opción de alojarte con mascota (consulta).