El Camino se goza a pie, mas se gana de noche. Después de veinte a treinta quilómetros, lo que separa una etapa afable 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 esfuerzo. He guiado a principiantes que, tras dos noches de sueño roto, deseaban abandonar; bastó ajustar dónde dormían y de qué manera preparaban la cama para que recuperaran el ánimo. Dormir bien en el Camino de la ciudad de Santiago no es lujo, es estrategia.

## Albergues vs pensiones: cuándo escoger cada uno

En cuanto a descanso, la diferencia primordial entre albergues y pensiones está en el control del ambiente. En los cobijes, 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. Mas los ronquidos, las entradas tempranas o tardías y la simple rotación de mochilas ponen a prueba el sueño ligero. En temporada alta, un albergue municipal puede ocupar 40 camas por noche. Aunque muchos cuidan el silencio desde las 22:00, basta un peregrino con alergia o tos para recortar el descanso de todos.

Elegir pensión en el Camino implica abonar más, a menudo entre veinticinco y 50 euros por noche por una habitación sencilla con baño compartido o privado. A cambio, ganas puertas que cierran, ventanas solo para ti y, con suerte, un colchón mejor. Si vas con perro, la pensión pet friendly soluciona gran parte del estrés nocturno, porque el animal duerme tranquilo, no molesta a otros y no estás pendiente de que se altere con los ruidos. Para perfiles que madrugan para eludir el calor, una pensión permite acostarse pronto sin el trasiego habitual de un dormitorio múltiple. He visto a corredores que Pensión Luis alojamiento en Arzúa enlazan etapas largas reservar pensión cada 3 noches para recuperar, y el desempeño cambia.

No hay una solución universal. Algunos tramos del Camino Francés y del Portugués ofrecen una red extensa con opciones mixtas, al tiempo que en el Primitivo, en pueblos pequeños, el abanico se estrecha. Si te ilusiona el entorno colectivo, alterna: dos noches de albergue, una de pensión. Si vienes con dolores cervicales o lesiones, prioriza las habitaciones privadas por lo 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 albergues abunda la espuma de densidad media baja y las literas metálicas. No es malo por definición, mas tiende a calentarse y a

hundirse con el uso. En pensiones, el abanico va desde muelles antiguos hasta visco de 18 a 25 cm con base rígida. ¿Qué resulta conveniente?

Para la mayoría, una solidez media tirando a firme ayuda a que la espalda descanse después de horas con mochila. Si pesas más de 85 kilos, elige camas con base sólida o jergones más altos, 20 cm o más, que eviten hundimiento de cadera. Si eres muy ligero, un colchón duro y delgado puede clavarse en los hombros y provocar microdespertares al virarte. Las espumas de alta densidad o capas de visco calman esto, pero también capturan calor. En julio o agosto, he dormido mejor sobre muelles ensacados con cubierta de algodón que en una visco cerrada, solo por la ventilación.

En cobijes no eliges mucho, pero sí puedes valorar 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 dice que hay rotación y mantenimiento. Si eres alérgico, pregunta por fundas antiácaros, poco comunes mas poco a poco más frecuentes en alojamientos nuevos.

Un truco que uso cuando toca espuma blanda: pongo mi toalla plegada durante la columna, bajo la sábana, como refuerzo en la zona lumbar. En jergones duros, a la inversa, 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 añaden 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 acostumbra a ser plana y fatigada. En pensiones, hallas 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, más o menos ocho a 12 cm conforme tu complexión. 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, poniendo la toalla bajo la nuca para ajustar. Para cervicalgias, una pequeña almohada autoinflable de ochenta a ciento veinte gramos salva noches difíciles y se comprime al tamaño de un puño. Quien sufre alergias fuertes se favorece 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 cómo 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, varias calles primordiales son angostas, 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 utilizas app de mapas, mira la fachada y la planta en fotos, y si da a una plaza con terraza. Hay noches de fiesta 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 marcha ajustar el termostato en veintitres grados y un

modo de ventilación suave, en vez de veinte congelados, y tomar 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 atascada o un tufo a moho, solicita cambio si hay opción. Dormir en ambiente húmedo multiplica el dolor articular al amanecer.

La logística nocturna es fácil 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 antes para eludir ruido a las 5 y media. Estos hábitos calman la cabeza y acortan el tiempo de conciliación.

## Qué comprobar al reservar alojamiento en el Camino

- Reseñas recientes que mencionen silencio, limpieza de ropa de cama y calidad de jergón, no solo la amabilidad.
- 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 admitir cánido.
- Ubicación precisa 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 3 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 evitas levantarte múltiples veces.
- Estira de forma suave ocho a 10 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 quilómetros 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 23 quilómetros 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 6 a 7 latidos en reposo con respecto a la tarde, y el reposo 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 asimismo 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 uno con cinco 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, pide cama de abajo si acostumbras a levantarte al baño. Menos maniobras entre sombras, menos sobresaltos. Y si te angustia la posibilidad de chinches, lleva una sábana saco de seda o

microfibra y revisa costuras del jergón, sobre todo esquinas. La gran mayoría de alojamientos cuida el control, mas la prevención ayuda a la cabeza y al reposo.

## Camino con perro: descanso para dos

Dormir bien con perro 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 aceptan cánido ofrecen suelo de losa simple de adecentar, a veces una esquina con cama para el animal y jardín o patio. En cobijes, incluso donde se permite can, el ambiente colectivo y el trasiego hacen que muchos animales se intranquilicen. Por la noche, cada puerta o sombra los pone alarma, y tú 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 disponible y cena ligera para el animal, igual que . Si el can 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 semejan. En julio y agosto, el calor talla la senda. Quien entra a la habitación con el cuerpo sobrecalentado tarda más en conciliar. En esos meses, llegar antes de las 15:00, ducharse tibio y tumbarse quince minutos con piernas elevadas sobre la mochila baja la temperatura central y te prepara para un sueño más uniforme. Por el 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 eludir resecar el aire, y no apoyes la ropa de forma directa para secarla, porque se endurece y huele, y luego te molesta al cuerpo en cama.

Hay pueblos con fiestas patronales, verbenas 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 precedente o siguiente. Yo he movido la etapa cinco kilómetros para librar una noche en candela. Llegas algo antes o después al día siguiente, mas ganas reposo.

La convivencia también pesa. Conjuntos grandes que viajan juntos pueden extender la sobremesa y las risas. Si te toca, pide con una sonrisa la habitación más interior o unos minutos de recogida tras las 22:00. La mayoría de hospitaleros comprenden y asisten. Al contrario, si madrugas, prepara todo y sal con cuidado, por el hecho de que el reposo del resto mantiene el tuyo en otra noche.

## Higiene del sueño aplicada al Camino

La teoría de la higiene del sueño se traduce en gestos específicos con mochila de por medio. La luz azul del móvil a las 23:30 engancha igual en Sarria que en casa. Mejor descargar el track del día siguiente, activar modo avión y usar 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 tras las 16:00. Algunos 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 mas fragmenta a partir de 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 tres de la madrugada te lo agradecerá.

Las contracturas informan. Una pelota de goma o de tenis ocupa nada y, diez pasadas por la fascia plantar y los glúteos antes de tumbarte, dismuyen esas descargas eléctricas que te despiertan al virar. Acaba con respiraciones largas, contando 4 al inspirar, seis al soltar, diez ciclos. Suena místico, mas 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 ignoto, además de ofrecer una textura fresca. Un antifaz con banda ancha no se mueve al cambiar de lado. Los tapones de espuma de treinta a treinta y tres dB, bien puestos, mitigan ronquidos y puertas. La funda de almohada ligera, ya lo afirmé, multiplica opciones. Un frasquito de aerosol 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 sobre la cama, puede transformarse 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 cada vez que alguien cruzaba para tender, el ruido 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 quilómetros, reservé una pensión fácil, treinta euros, jergón de muelles con capa de algodón y ventana a un callejón silencioso. Dormí 7 horas seguidas, cosa rara en mi cuerpo. Al día siguiente subí la Herrería sin mirar el reloj. El Camino no premia la pertinacia con exactamente el mismo modelo a la noche. En ocasiones, la mejor estrategia es aceptar que toca variar.

## Cerrar el círculo: escoger con criterio y oír el cuerpo

Dormir bien en el Camino es una suma de decisiones pequeñas. Equiparar albergues vs pensiones en el Camino de Santiago con criterio, saber qué revisar al reservar alojamiento en el Camino, ajustar colchón y almohada a tu cuerpo y a la estación, y sostener una rutina simple. Si eres de sueño débil, date permiso para pagar 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. Empieza prudente, calibra de qué manera reacciona tu cuerpo, resguarda el cuello y la espalda, escoge habitaciones con aire y calma, y, si vas con can, planifica 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 poco de atención al dónde y al de qué forma te acuestas, la 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/

La Pensión Luis es un alojamiento céntrico en Arzúa, A Coruña, a pasos del Camino de Santiago. Ofrece habitaciones acogedoras con baño privado, wifi gratuito y TV. Ambiente tranquilo y cuidado, con atención amable y opción de alojarte con mascota (consulta).