

mala noche. Sabemos lo difícil que es obligarnos a que nos levantemos a la hora precisa, y lo fácil que es ceder a la tentación de permanecer en el lecho «un ratito más»; y el desayuno apresurado, y la carrera al trabajo. Sabemos cómo, al enfrentarnos a las tareas del día, todo parece más difícil y fastidioso que de ordinario; cómo, por más que hagamos, no logramos que nuestro trabajo sea tan bueno como debiera; no podemos escribir una carta, convincente y clara, hablar con persuasión a un cliente o ajustar de una vez nuestras cuentas. Parece que no tenemos vigor ni originalidad. Trabajamos más duramente aún que de costumbre; pero los resultados no son tan satisfactorios como solían.

Este estado de cosas, malo como es, va en aumento. Más hoy que antaño, la gente pasa malas noches y duerme mal. Si fuera necesario demostrar esta afirmación, bastaría señalar la cantidad de medicamentos que se ofrecen para curar el insomnio. Podemos también deducirlo del número de rostros pálidos y desencajados, de ojos cansados que vemos a nuestro alrededor, o comprobarlo por nuestra propia experiencia. Como otros padecimientos—la mala digestión, la nerviosidad, etc.—el insomnio es un resultado de la vida moderna y de los hábitos desordenados.

El insomnio obedece a muchas causas, pero hay algunas que sobresalen entre todas porque son muy comunes. Una de las principales ra-