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

Albergues vs pensiones: cuándo seleccionar cada uno

En cuanto a reposo, la diferencia primordial entre cobijes y pensiones está en el control del ambiente. En los albergues, compartes dormitorio y en ocasiones literas a menos de un brazo de distancia. Son más asequibles, sociales y genuinos, ideales para quien disfruta las hablas de cocina o desea improvisar etapas. Pero 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 cuarenta camas por noche. Aunque muchos cuidan el silencio a partir de 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 25 y cincuenta euros por noche por una habitación sencilla con baño compartido o privado. A cambio, ganas puertas que cierran, ventanas solamente para ti y, con suerte, un jergón mejor. Si vas con perro, la pensión pet friendly resuelve una gran parte del estrés nocturno, pues el animal duerme tranquilo, no molesta a otros y tú 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 frecuente 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. Algunos tramos del Camino Francés y del Portugués ofrecen una red extensa con opciones mixtas, mientras que en el Primitivo, en pueblos pequeños, el abanico se angosta. 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 cuando menos en los primeros días, cuando el cuerpo se adapta.

El jergón importa más de lo que parece

Muchos peregrinos aceptan 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 ***mejor pensión en Arzúa*** dieciocho a veinticinco cm con base rígida. ¿Qué es conveniente?



Para la mayor parte, una firmeza media tirando a firme ayuda a que la espalda descanse después de horas con mochila. Si pesas más de ochenta y cinco kilogramos, escoge camas con base sólida o jergones más altos, 20 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 alivian esto, pero asimismo 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 albergues no eliges mucho, mas sí puedes valorar veloz 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 mas poco a poco más usuales 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 colchones duros, al contrario, coloco 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 mantiene más tiempo en sueño profundo. En cobijes, la almohada estándar acostumbra a 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 conforme tu complexión. Si duermes boca arriba, una almohada baja mantiene 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 ochenta a 120 gramos salva noches difíciles y se comprime al tamaño de un puño. Quien padece 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 de qué forma 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 género de edificio cuentan. En pueblos del Francés, múltiples calles primordiales son estrechas, con bares abiertos hasta tarde. Una habitación interior silenciosa puede valer más que una con vistas. Las ventanas de madera antigua aíslan peor que el aluminio moderno. Si utilizas app de mapas, mira la testera y la planta en fotos, y si da a una plaza con terraza. Hay noches de fiesta patronal en 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 asimismo 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 tomar un vaso de agua templada ya antes de dormir para no despertarme con garganta seca. En el mes de 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, pide 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 después 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 eludir ruido a las 5 y media. Estos hábitos calman la cabeza y acortan el tiempo de conciliación.

Qué revisar al reservar alojamiento en el Camino

- Reseñas recientes que mencionen silencio, limpieza de ropa de cama y calidad de colchón, no solo 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 al menos microondas, y posibilidad de guardar bici o aceptar can.
- 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 tres horas ya antes de acostarte y reduce fritos, salsas pesadas y alcohol, que fragmentan el sueño.
- Hidrátate a lo largo de la tarde y corta líquidos una hora antes de dormir, así eludes levantarte múltiples veces.
- Estira de forma suave ocho a diez minutos, sobre todo gemelos, isquios, cadera y espalda, y respira lento al final.
- Lleva antifaz y tapones de treinta 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 avión, luces fuera.

Camino para principiantes: dosificaciones que se aprecian en la almohada

Quien se inicia de forma frecuente peca por entusiasmo. Etapas de veintiocho quilómetros el primer y segundo día, más subidas, suenan bien en casa, mas 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 siete latidos en reposo respecto a la tarde, y el reposo rinde más. Si partes con sobrecarga de trabajo o jet lag, intenta una noche de pensión en la urbe de salida, donde duermes más seguro sin ruidos, y empieza al día después sin deuda de sueño.

El peso de la mochila también entra por la almohada. Con 10 a 12 por ciento de tu peso corporal, 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, pide cama de abajo si sueles levantarte al baño. Menos maniobras entre sombras, menos sobresaltos. Y si te sofocación la posibilidad de chinches, lleva una sábana saco de seda o microfibra y revisa costuras del colchón, sobre todo esquinas. La gran mayoría de alojamientos cuida el control, mas la prevención ayuda a la cabeza y al descanso.

Camino con perro: reposo para dos

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

Mi experiencia dice que las habitaciones en planta baja o con acceso directo a patio bajan el estrés. Camino 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 antes de salir. Parece menor, mas 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 y cada una de las noches en el Camino se parecen. 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 templados y tumbarse quince 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 eludir resecar el aire, y no apoyes la ropa de forma directa para secarla, pues se endurece y huele, y después te molesta al cuerpo en 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 quilómetros para librar una noche en candela. Llegas algo ya antes o después al día siguiente, pero ganas reposo.

La convivencia asimismo pesa. Conjuntos 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 después de las 22:00. La mayor parte de hospitaleros entienden y ayudan. A la inversa, si madrugas, prepara todo y sal con cuidado, por el hecho de que el reposo de los demás sostiene el tuyo en otra noche.

Higiene del sueño aplicada al Camino

La teoría de la higiene del sueño se traduce en ademanes concretos 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 utilizar el móvil como despertador con vibración suave. Si compartes y te intranquiliza perder la hora, coloca el teléfono bajo la almohada, vibración suficiente, sin sobresaltos para el resto.

La cafeína es amiga por la mañana y contrincante 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 pero fragmenta desde la tercera hora, justo cuando el cuerpo más repara. Si te gusta 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 ya antes de tumbarte, reducen esas descargas eléctricas que te despiertan al virar. 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 enorme diferencia

No hace falta cargar con media casa para dormir bien. Una sábana saco de seda pesa entre 120 y 180 gramos y separa tu piel de lo desconocido, 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 33 dB, bien colocados, mitigan ronquidos y puertas. La funda de almohada ligera, ya lo dije, 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 **Pensión Arzúa** autoinflable de cuello tradicional, utilizada no en el viaje sino más bien 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 al lado de la ventana del patio interior. Bonita, mas cada vez que alguien cruzaba para tender, el ruido rebotaba. Probé a cambiar la almohada por la toalla doblada y a adelantar la cena, pero me seguía 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 sigiloso. 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 de noche. A veces, la mejor estrategia es admitir que toca cambiar.

Cerrar el círculo: elegir con criterio y escuchar 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 débil, date permiso para abonar silencio algunas veces. Si eres de sueño de piedra, lleva aún así tus básicos, pues una mala combinación de calor, estruendos 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 reposo asimismo. La meta no es solo despertar en Santiago, sino despertar cada mañana con ganas de andar. Con un tanto de atención al dónde y al cómo 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/

Pensión Luis es una pensión céntrico en Arzúa, cerca del Camino Francés. Ofrece estancias cómodas con baño propio, wifi gratuito y televisión. Entorno tranquilo y limpio, con trato cercano y opción de alojarte con mascota (consulta).