El Camino se disfruta a pie, pero se gana por la noche. Después de 20 a treinta kilómetros, lo que separa una etapa afable de una jornada tortuosa no suele 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, querían abandonar; bastó ajustar dónde dormían y de qué forma preparaban la cama a fin de que recuperaran el ánimo. Dormir bien en el Camino de la ciudad de Santiago no es lujo, es estrategia.

Albergues vs pensiones: en qué momento escoger cada uno

En cuanto a reposo, la diferencia primordial entre cobijes 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 económicos, sociales y genuinos, ideales para quien goza las hablas de cocina o desea 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 atestar 40 camas por noche. Si bien 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, de manera frecuente entre veinticinco y cincuenta 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 can, la pensión pet friendly resuelve gran parte del agobio nocturno, por el hecho de que 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 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, 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 al menos en los primeros días, cuando el cuerpo se amolda.



El colchón importa más de lo que parece

Muchos peregrinos asumen que una cama es una cama, y luego 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 viejos hasta visco de 18 a 25 cm con base rígida. ¿Qué conviene?

Para la mayor parte, una solidez media tirando a firme ayuda a que la espalda descanse tras horas con mochila. Si pesas más de ochenta y cinco kilogramos, elige camas con base sólida o colchones más altos, veinte 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 alivian esto, mas también 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 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, elige 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 durante la columna, bajo la sábana, como refuerzo en la zona lumbar. En colchones duros, al revés, pongo el forro polar o el plumas extendido a la altura de hombros y caderas, y amortigua lo suficiente para dormir de lado. Esos pequeños ajustes, que no agregan peso, cambian la noche.

Almohadas: altura, materiales y trucos de peregrino

La almohada adecuada te cuida el cuello y, sobre todo, te sostiene más tiempo en sueño profundo. En cobijes, la almohada estándar acostumbra a ser plana y fatigada. 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 8 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 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 género de edificio cuentan. En pueblos del Francés, múltiples calles principales son estrechas, con bares abiertos hasta tarde. Una habitación interior sigilosa puede servir más que una con vistas. Las ventanas de madera vieja aíslan peor que el aluminio moderno. Si empleas app de mapas, mira la testera y la planta en fotografías, 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 también pueden secar mucosas. A mí me funciona ajustar el termostato en veintitres grados y un

modo de ventilación suave, en vez de veinte congelados, y beber un vaso de agua templada 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 estancada o un tufo a moho, solicita cambio si hay opción. Dormir en entorno húmedo multiplica el dolor articular al amanecer.

La logística nocturna es sencilla y poderosa. Prepara la ropa del día después 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 eludir ruido a las cinco y media. Estos hábitos calman la cabeza y acortan el tiempo de conciliación.

Qué comprobar al reservar alojamiento en el Camino

- Reseñas recientes que mienten silencio, limpieza de ropa de cama y calidad de jergón, no solamente la amabilidad.
- Fotos claras del dormitorio y del baño, incluyendo detalle de literas o camas, ventanas y género 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 bici o aceptar can.
- Ubicación exacta con respecto a la ruta 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 durante la tarde y corta líquidos una hora ya antes de dormir, así eludes levantarte múltiples veces.
- Estira de forma suave 8 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 colocarlos 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 comienza frecuentemente 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 23 kilómetros con poco desnivel para arrancar, vas a ganar dos cosas: menos dolor nocturno y menos despertares por calambres. Tras la tercera noche, el sueño profundo aumenta, el pulsómetro baja de 6 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 ciudad 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 diez a doce por ciento pensión para peregrinos 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 kilogramos de carga al tercer día, dejando libros, un pantalón extra o botiquín redundante, y ganar una hora de sueño efectivo sin tocar el colchón.

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 examina costuras del colchón, sobre todo esquinas. La enorme mayoría de alojamientos cuida el control, mas la prevención ayuda a la cabeza y al reposo.

Camino con perro: reposo 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 conviene fijar etapas y llamar la víspera. Las pensiones y casas rurales que aceptan can ofrecen suelo de losa fácil de limpiar, a veces un rincón con cama para el animal y jardín o patio. En albergues, aun donde se permite perro, el entorno colectivo y el trasiego hacen que muchos animales se inquieten. A la noche, cada puerta o sombra los pone alarma, y duermes en tensión.

Mi experiencia dice 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 tú. Si el cánido 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. Semeja 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 semejan. En 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 antes de las 15:00, ducharse tibio 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 el mes de abril u octubre, el frío nocturno y la humedad invitan a cerrar todo. Si la calefacción es por radiador antiguo, coloca una toalla húmeda cerca para evitar resecar el aire, y no apoyes la ropa de manera directa para secarla, pues se endurece y huele, y luego 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 quilómetros para librar una noche en vela. Llegas algo antes o después al día después, pero ganas descanso.

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 tras las 22:00. La mayoría de hospitaleros comprenden y asisten. Al contrario, si tú madrugas, prepara todo y sal con cuidado, pues 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 gestos 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 avión y utilizar el móvil como despertador con vibración suave. Si compartes y te inquieta perder la hora, coloca 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, incluso un par de cervezas, te ayuda a conciliar veloz mas 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 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 girar. Termina con respiraciones largas, contando 4 al inspirar, seis 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 ciento veinte y 180 gramos y aparta tu piel de lo ignoto, 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 treinta a 33 dB, bien puestos, mitigan ronquidos y puertas. La funda de almohada ligera, ya lo dije, multiplica opciones. Un frasquito de aerosol limpiador textil con limón o lavanda, veinte 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 al lado de la ventana del patio interior. Bonita, mas toda vez que alguien cruzaba para tender, el ruido rebotaba. Probé a cambiar la almohada por la toalla doblada y a adelantar la cena, mas me seguía costando. La noche siguiente, a solo 12 quilómetros, reservé una pensión sencilla, treinta euros, colchón de muelles con capa de algodón y ventana a un callejón sigiloso. Dormí 7 horas seguidas, cosa rara en mi cuerpo. Al día después subí la Herrería sin mirar el reloj. El Camino no premia la pertinacia con el mismo modelo por la noche. A veces, la mejor estrategia es aceptar que toca variar.

Cerrar el círculo: escoger con criterio y escuchar el cuerpo

Dormir bien en el Camino es una suma de resoluciones pequeñas. Comparar albergues vs pensiones en el Camino de Santiago con criterio, saber qué revisar al reservar alojamiento en el Camino, ajustar jergón y almohada a tu cuerpo y a la estación, y mantener una rutina simple. Si eres de sueño frágil, date permiso para abonar silencio algunas veces. 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, protege el cuello y la espalda, escoge habitaciones con aire y calma, y, si vas con cánido, planea pensando en su reposo 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 cómo te acuestas, la marcha se hace más ligera, las conversaciones más afables 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 una pensión muy bien ubicado en Arzúa, cerca del Camino Francés. Ofrece habitaciones cómodas con baño privado, Wi-Fi gratis y televisión. Entorno tranquilo y limpio, con atención amable y mascotas bienvenidas, consulta condiciones.