

BIEN INFORMADO DORMIRAS MEJOR

1º ¿QUÉ ES EL SUEÑO? El sueño es una actividad fundamental que ocupa aproximadamente un tercio de nuestra vida. Durante el mismo se producen cambios en el organismo necesarios para su buen funcionamiento. *Es por ello que dormir es tan necesario como comer o beber.*

2º ¿CUANTAS HORAS DEBEMOS DORMIR AL DÍA? *La cantidad de horas de sueño necesarias cambian con la persona y con la edad. No duerme igual un bebé que un anciano. En general varían de 4 a 10 horas diarias. Pero la mejor medida es sentirse bien al despertarse, por eso es tan variable. En cualquier caso levantarse el lunes de mal humor por tener que ir a trabajar no es insomnio.*

3º ¿QUÉ CONSIDERAMOS INSOMNIO? El insomnio es la *dificultad para conciliar el sueño* (tardar mas de media hora en dormirse), *para mantenerlo* (despertarse varias veces por la noche) *o despertarse precozmente* (la persona se despierta más temprano de lo habitual en él y no puede volver a dormirse).

4º ¿ES UNA ENFERMEDAD? En la mayoría de los casos *no es una enfermedad aunque si el síntoma de otras. Por eso es conveniente consultar cuando se da de forma continua.*

5º ¿QUE CIRCUNSTANCIAS LO PRODUCEN? Algunas enfermedades psiquiátricas (p.e. la depresión); El consumo de sustancias (p.e el alcohol o el café); El uso continuado de medicamentos (p.e. algunos medicamentos que se utilizan para el tratamiento de los resfriados o la hipertensión); Otras enfermedades del organismo (p.e. Bronquíticos o enfermos del corazón)

6º ¿CUÁNDO Y A QUIEN DEBEMOS CONSULTAR? Podemos consultar en cualquiera de las situaciones anteriores, ahora bien en el caso de *insomnio crónico debemos consultar siempre.* Inicialmente, ante cualquier trastorno del sueño deberemos consultar con *el médico de familia* aunque no estemos ante un caso de insomnio propiamente dicho.

7º ¿ES BUENO TOMAR MEDICINAS PARA EL INSOMNIO? *De ninguna manera deberemos tomar medicación para el insomnio sin consejo de nuestro médico, no solo porque no debemos automedicarnos, sino porque muchas veces el problema se resuelve con consejos prácticos. Además podríamos estar dificultando el diagnóstico de alguna enfermedad que fuera la causa del mismo.*

8° ¿SE CURA? Habitualmente si, aunque en el caso del insomnio crónico o en el caso de los ancianos tendremos que tener un control permanente porque puede volver a aparecer.

9° ¿SE PUEDE PREVENIR? Si seguimos una serie de normas podemos evitarlo excepto en el caso de que sea consecuencia de alguna enfermedad en cuyo caso cuando se resuelva la enfermedad desaparecerá el insomnio. En cualquier caso, quien haya padecido de insomnio crónico (de larga duración) tiene riesgo de volver a padecerlo.

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DORMIR MEJOR



- El ejercicio diario aunque sea moderado disminuye el estrés y favorece el sueño aunque debe evitarse antes de irse a dormir.
- No duerma siesta y si la necesita no debe durar mas de media hora.
- Evite en la medida de lo posible las situaciones de estrés laboral y personal con una actitud positiva ante los problemas. En cualquier caso la lectura o un baño de agua caliente antes de irse a dormir así como las técnicas de relajación ayudan.
- Intente acostarse siempre a la misma hora incluso los fines de semana. De la

misma manera siempre que pueda intente levantarse a la misma hora aunque se haya dormido poco o mal.

- Por la tarde y por la noche evite el consumo de café, alcohol y otros estimulantes como el chocolate o las bebidas que contengan cafeína. Algún tipo de medicación puede producir insomnio. Consulte con su médico la posibilidad de cambiar el horario de esa medicación.
- El tabaco también puede producir insomnio sobre todo a los que son fumadores ocasionales.
- Cene de forma ligera pero tampoco se acueste con hambre. Un vaso de leche o una infusión caliente poco antes de irse a dormir pueden ayudar.
- No se obsesione por dormir. Si se acuesta y pasado un tiempo no se ha dormido levántese y haga alguna cosa tranquila hasta que vuelva a tener sueño. Haga lo mismo si se despierta de madrugada.
- Procure que la habitación sea un sitio confortable y tranquilo, con temperatura agradable y sin teléfono, televisores...
- Déjese las preocupaciones o tareas del día siguiente en la mesita de noche incluso si es preciso apúnteselas en un papel.
- No tome medicación sin consejo médico. A la larga será contraproducente.
- Y NO OLVIDE QUE POR MUCHOS PROBLEMAS QUE TENGA SI DUERME BIEN LOS PODRA RESOLVER MEJOR