

# CONSEJOS PARA VENCER EL INSOMNIO

Llamamos insomnio a la incapacidad para dormir en cantidad o calidad suficientes para sentirse descansado y operativo al día siguiente.

El sueño es necesario para restablecer el equilibrio físico y psicológico de nuestro organismo. Sin embargo, las necesidades de sueño cambian en cada persona de acuerdo con su edad, salud, estado emocional y otros factores. Hay personas que, a pesar de dormir poco, no tienen sensación de cansancio y por tanto esto no supone ningún problema ni es necesario consultar al médico. Si el insomnio es ocasional tampoco es necesario consultar, ya que es normal tener alguna noche de insomnio.

*Obsesionarse con el insomnio puede provocar que éste se perpetúe*



*Muchas veces son los hábitos adquiridos o el estilo de vida los que producen insomnio y, por tanto, un cambio de conductas puede solucionar el problema*

## ¿CUÁNDO CONSULTAR A SU MÉDICO DE FAMILIA?

Si, a pesar de tener unos hábitos correctos de sueño durante tiempo suficiente, no mejora su insomnio conviene consultar al médico para descartar otras causas subyacentes.

También, si junto al insomnio aparecen otros síntomas como:

- Pérdida objetivada de peso sin haber disminuido la ingesta, temblores, sudores o palpitaciones frecuentes.
- Ronquidos y pausas respiratorias en mitad del sueño con gran somnolencia diurna.
- Ánimo triste la mayor parte del día con dificultad para disfrutar de las cosas que antes le gustaban o con nerviosismo frecuente que puede desencadenar cuadros de ansiedad.
- Si su insomnio es motivado por sustancias como el alcohol o el tabaco que no es capaz de abandonar sin ayuda.

En la mayoría estos casos el insomnio se corrige al tratar la causa subyacente.

## ¿SE DEBEN UTILIZAR MEDICAMENTOS?

Es importante conocer que los tranquilizantes y medicamentos para dormir tienen una utilidad muy limitada. Con su uso prolongado se produce tolerancia, es decir, que cada vez se necesita una dosis mayor del medicamento para conseguir un mismo efecto. También se produce dependencia, es decir, que cuando una persona se acostumbra a su uso, necesita tomarlo todos los días para no sentirse mal.

Además, estos fármacos tienen efectos secundarios que pueden contraindicarlos en algunos pacientes. Al tomarlos y despertarse durante la noche aumenta el riesgo de caídas y accidentes, ya que provocan aturdimiento y mareo.

Por todo ello, estos fármacos sólo se deben utilizar bajo control médico, en casos puntuales y durante cortos periodos de tiempo (no más de 4 semanas), incluso de forma intermitente para evitar la aparición de tolerancia y dependencia y disminuir, en lo posible, los efectos secundarios importantes.

*Se ha demostrado que, a largo plazo, son mucho más eficaces las medidas de higiene del sueño, como las que se recomiendan a continuación, que los tratamientos farmacológicos*

## RECOMENDACIONES PARA DORMIR BIEN

- Intente acostarse y levantarse todos los días a la misma hora.
- Duerma con una temperatura favorable (18-23°C), sin ruidos ni luz. El colchón, la almohada y la ropa deben ser cómodos.
- Si no duerme bien por las noches, es aconsejable que evite dormir la siesta.
- Practique actividades relajantes antes de ir a la cama: leer algo sencillo (nunca material del trabajo), escuchar música, tomar un baño tibio...
- Establezca unas rutinas diarias antes de acostarse como, por ejemplo, cepillarse los dientes, preparar la ropa del día siguiente y ponerse el pijama. Realizarlas siempre en el mismo orden ayudará a conciliar el sueño.
- No realizar otras actividades en la cama, salvo dormir o mantener relaciones sexuales. Otras actividades como comer, ver TV, hablar por teléfono, etc., nunca deben realizarse en la cama.
- No cene de forma abundante antes de acostarse ni vaya a dormir con hambre.
- Limite la cantidad de líquido que toma en las horas previas al sueño y vacíe la vejiga antes de acostarse.
- No se acueste hasta no tener sueño.
- Practicar ejercicio físico por la mañana o en las primeras horas de la tarde es muy recomendable para favorecer el sueño. Nunca en las 3 horas antes de acostarse.
- Evite la cafeína, sobre todo en las 6 horas previas al sueño.
- Evite el tabaco y el alcohol, ya que empeoran la calidad del sueño. La nicotina es un potente estimulante. El alcohol, aunque es un depresor del sistema nervioso central, produce despertares nocturnos.
- Evite utilizar el ordenador en las 2 horas previas al sueño: el efecto luminoso de la pantalla puede aumentar su estado de activación.
- Si está muy estresado, haga ejercicios de relajación antes de acostarse.
- Si no duerme lo suficiente, limite el uso de la cama al número de horas que logra dormir. Poco a poco vaya aumentando ese tiempo, acostándose más temprano, hasta lograr un sueño satisfactorio y continuo todo el tiempo que esté en la cama.
- Si a los 30 minutos de estar en la cama no ha conseguido dormirse, levántese, vaya a otra habitación y realice actividades relajantes como leer o escuchar música, hasta que sienta sueño. Si vuelve a ocurrir, repítalo tantas veces como sea necesario. Al comenzar es frecuente tener que levantarse varias veces. Incluso la primera semana puede tener la sensación de que ha empeorado. Pero después no tendrá que salir tan a menudo. Esta es la recomendación más importante, a pesar de ser la más difícil de cumplir.

**Hay que tener en cuenta que, al principio, puede ser difícil seguir estas recomendaciones ya que suponen un cambio de hábitos. Debe hacerse a la idea de que su sueño puede empeorar inicialmente pero, si aguanta, experimentará una mejoría gradual.**