

INSOMNIO

Una persona padece de insomnio cuando tiene dificultad para conciliar o tener un sueño reparador, pero esta situación no siempre constituye un problema de salud. De hecho el sueño disminuye en las personas de edad. En otras ocasiones se trata de un problema autolimitado en el tiempo y puede ser secundario a alguna circunstancia precipitante. Cuando no sea posible identificar la causa del insomnio, deberán aplicarse una serie de medidas de tratamiento no farmacológico, especialmente en pacientes con insomnio crónico, que su médico puede combinar o no, con tratamiento farmacológico.

RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON INSOMNIO

- **Debe saber que el tiempo de sueño necesario disminuye con la edad** y que si no está cansado durante el día, es posible que duerma lo suficiente.
- **Debe mantener horarios regulares:** levantarse y acostarse siempre a la misma hora, incluyendo los fines de semana. Poner el despertador, con el fin de mantener un determinado ritmo de sueño-vigilia.
- **Evite siestas durante el día.**
- **Establezca una serie de rutinas previas al sueño.**
- **Realice ejercicio suave o moderado** (andar, nadar...) **y de forma continuada durante el día**, y nunca en las 3 horas previas a acostarse. El ejercicio intenso, justo antes del sueño, lo perjudica.
- **Debe evitar ciertas sustancias, como los estimulantes** (café, té, cacao, colas, etc.), **la nicotina** (el uso habitual de tabaco altera el sueño) y el exceso de **alcohol** (aunque inicialmente produce somnolencia, luego produce un sueño fragmentado).
- **Cene de forma ligera, como mínimo, dos horas antes de acostarse.** Evitar cenas copiosas que pueden ocasionar molestias digestivas y dificultar el sueño.
- **Procure no ir a la cama con sed, con hambre** (a veces un vaso de leche antes de acostarse puede favorecer el sueño), **o con ganas de orinar.**
- **Evite la ingesta excesiva de líquidos y la toma de diuréticos al final del día**, ya que la necesidad de orinar le puede despertar.
- **Deje de trabajar al menos 2 horas antes de acostarse** y realice actividades que le relajen.
- **Tome una ducha caliente ante de acostarse.**
- **Procure que la habitación esté confortable**, sin ruidos, sin luz exterior, la temperatura entre 15 y 25° C, la cama con colchón cómodo.
- **No realizar en la cama actividades como trabajar, comer o ver la televisión.** Así se trata de asociar el dormitorio con el hecho de dormirse rápidamente.
- **Si tras acostarse no se consigue conciliar el sueño en un rato** (30 minutos), **levántese, salga de la habitación y vuelva a acostarse al cabo de 5-10 minutos. No se quede en la cama mirando el reloj.** Repita esto las veces que sea necesario.

