

¿Qué es?

El insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño que se produce a pesar de tener las condiciones adecuadas para dormir. Las necesidades de sueño son diferentes para cada persona, por lo que el tratamiento sólo es necesario cuando el dormir poco interfiere con el rendimiento diario normal. Antes de iniciar tratamiento farmacológico, se recomienda tener en cuenta enfermedades o fármacos que puedan ser causantes del insomnio e insistir en medidas de higiene de sueño.

¿Cómo puedo prevenirlo o aliviarlo?

- Establezca horas fijas de acostarse y levantarse.
- Acuda al baño antes de acostarse.
- Busque las mejores condiciones posibles: poco ruido e interrupciones, luces suaves, temperatura agradable.
- Limite el consumo de líquido antes de acostarse.
- Procure pasar tiempo al aire libre y a la luz del sol.
- Esté fuera de la cama lo máximo posible.
- Evite las siestas durante el día.
- Promueva actividades sociales y realice actividad física durante el día, aunque **no en las horas previas a acostarse**.
- Evite sustancias estimulantes como alcohol, nicotina, cafeína, etc.
- Existen medicamentos que pueden interferir en la conciliación del sueño. Consulte a su farmacéutico acerca de recomendaciones en la administración de su medicación para mitigar los efectos sobre el sueño de los medicamentos que usted toma.

Si necesita más información consulte a su farmacéutico del hospital en el
Teléfono: 911912840

