



## RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR

### ¿Qué es el insomnio?

Se produce cuando se presenta dificultad para quedarse o permanecer dormido. También cuando el sueño no resulta reparador, no produce descanso y hay somnolencia al día siguiente.

El cuerpo humano necesita descansar y por lo tanto dormir. No se puede vivir sin dormir.

Cada edad tiene unos ritmos y necesidades de sueño diferentes: Los niños entre 9-12 horas, los jóvenes y adultos, entre 7- 9 horas y las personas mayores, 6 horas o más.



### Recomendaciones para dormir mejor:

#### Las preocupaciones trátelas fuera de la cama

Sustitúyalas por imágenes calmantes, serenas, apacibles, relajantes. Dentro de lo posible, procure disminuir el estrés. Recuerde cosas y hecho agradables sobre los que no tenga que estar haciendo planes o elaborando tareas.

#### Mantenga un horario regular para ir a dormir todos los días



Es importante que valore cuáles son sus hábitos de sueño de acuerdo a la edad y la actividad física cotidiana. Establezca rutinas relajantes y procure no estar conectado a la televisión, teléfono, etc, al menos en las dos horas previas para acostarse.

#### Revise las condiciones de comodidad de su habitación

Promueva un espacio de oscuridad, evite los ruidos y si es necesario use tapones; si hace calor abra ventanas y/o puertas; revise periódicamente la comodidad del colchón y la almohada.

#### Ejercicio todos los días, pero al menos 3 horas antes de dormir

Distáncielo al menos 3h sobre todo si es intenso, para evitar tener un nivel de excitación difícil de compaginar con “ponerse” a dormir.



#### Evite fumar



Si fuma, que sea al menos una hora antes de acostarse ya que es activador y sus efectos no desaparecen hasta pasado ese tiempo.

#### Cuidado con las comidas copiosas antes de dormir

Pueden romper la pauta habitual de sueño por la acción de la digestión.



#### No consuma alcohol

Puede creer que dormirá mejor, sin embargo su metabolización hará que se despierte más veces durante la noche y más pronto por la mañana.

#### Evite sustancias excitantes

Evite el chocolate, la cafeína o teína y las bebidas refrescantes que las contienen. Sobre todo por la tarde. Recuerde que son estimulantes y dificultarán conciliar el sueño y mantenerlo.

#### Revise la medicación que toma



Aunque tomar medicamentos pueda parecer la solución más fácil para dormir, su uso debe limitarse exclusivamente a aquellos casos en los que otra técnica o tratamiento no hayan tenido el efecto deseado. Consulte con su médico si ha de seguir tomándola o cómo dejarla.

#### Después de 30 minutos en la cama sin dormir, levántese

Si lleva más de 30 minutos dando vueltas y pensando que no se va a dormir, es mejor que se levante y cambie de actividad. No intente forzar el sueño: lea un rato; haga algún ejercicio de relajación- respiración... Cuando sienta sueño de nuevo, vuelva a la cama.



#### Para saber más- Enlaces web:

- *Insomnio*. Web “Bienestar Emocional.”. Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (Acceso: 23/08/2016) <http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/insomnio/home.htm>
- Guía de Práctica Clínica. Manejo del paciente con Insomnio en Atención Primaria. Información para Pacientes. Ministerio de Sanidad y Política Social. Actualización 2012. [http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/pacientes/08\\_mejorar\\_insomnio.html](http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/pacientes/08_mejorar_insomnio.html)
- *Guía de autoayuda. Consejos para dormir mejor*. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. 2013. <http://bit.ly/2bsg7nA>