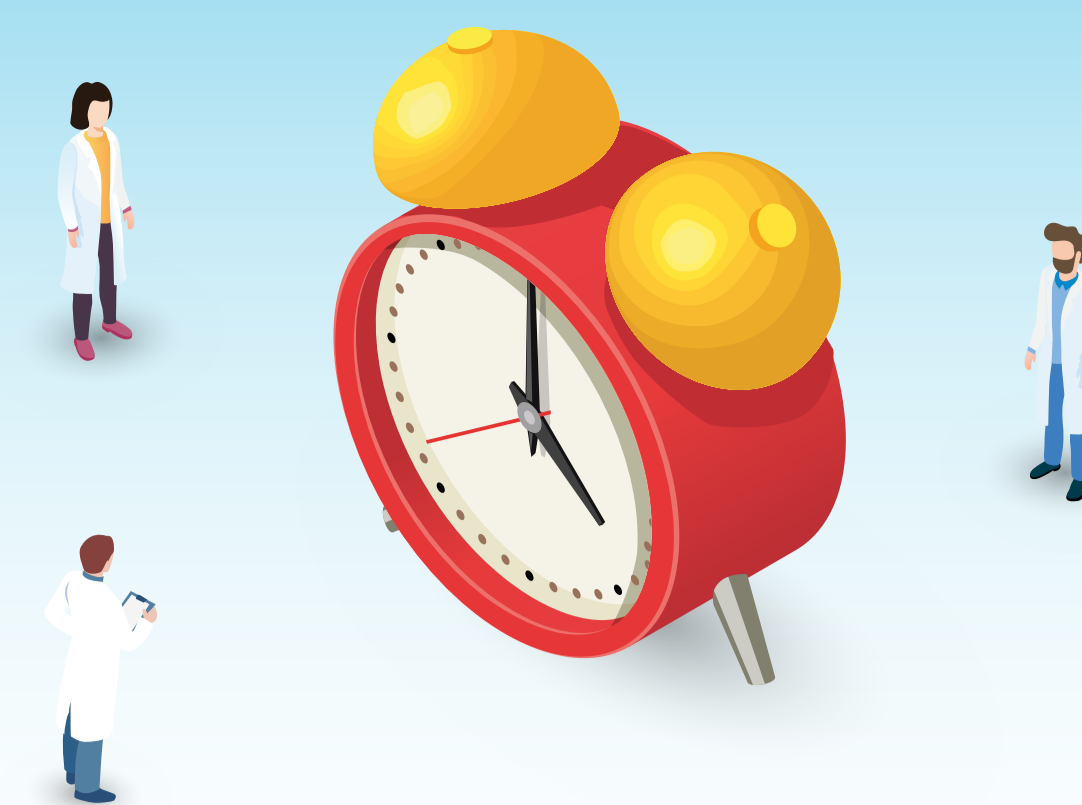


INSOMNIO

Consejos para combatir el insomnio y sus consecuencias



DATOS SOBRE EL INSOMNIO



Según las estadísticas, **el 10% de población mundial se enfrenta a este trastorno**, y según la Organización Mundial de la Salud, **el insomnio transitorio afecta al menos al 40% de la población**¹.

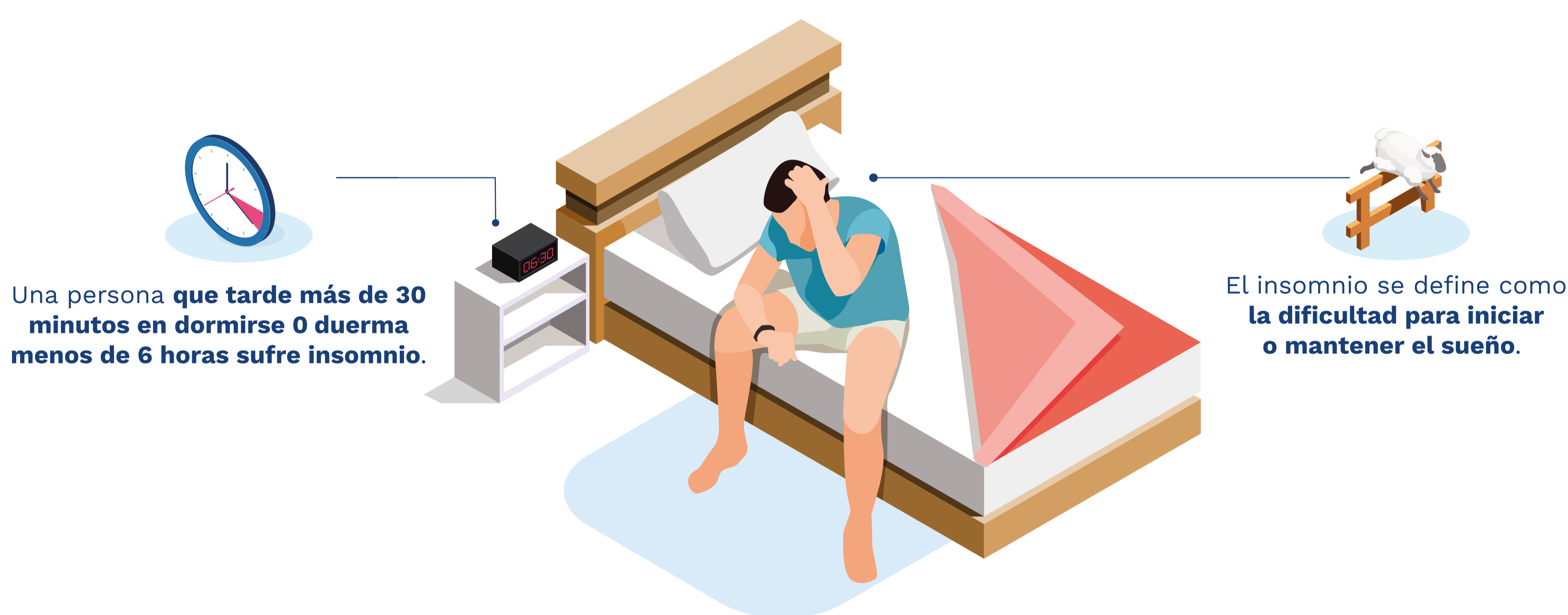


Numerosos estudios demuestran que el **insomnio tiene efectos negativos** en la vida, el rendimiento laboral, la seguridad de la persona y el gasto sanitario.¹



La **detección de señales de alarma es fundamental para el diagnóstico temprano** de este problema de salud, que dependiendo de la gravedad puede abordarse con medidas higiénico-dietéticas, con algún tratamiento sin receta médica o, en algunos casos, mediante la derivación al médico¹.

¿QUÉ ES EL INSOMNIO?¹



Una persona **que tarde más de 30 minutos en dormirse o duerma menos de 6 horas sufre insomnio**.

El insomnio se define como **la dificultad para iniciar o mantener el sueño**.

Si estas **sensaciones son inferiores a tres semanas o un mes se habla de insomnio transitorio** o de corta duración, y **cuando es superior a ese tiempo, de insomnio crónico**.

RECOMENDACIONES

- Procure **acostarse y levantarse cada día a la misma hora**. Siga una rutina antes de acostarse¹.
- Evite **realizar actividades estresantes** en las horas previas a acostarse¹.
- Haga **ejercicio con regularidad**, pero reduzca su intensidad en las horas previas a acostarse¹.
- Evite **hacer siestas** largas durante el día¹.
- Olvíde la cafeína, el alcohol o la nicotina** antes de ir a dormir¹.
- Cene de forma ligera**, limite la ingesta de líquidos e intente orinar antes de acostarse¹.
- Mantenga la habitación** con un ambiente tranquilo y relajado, **sin exceso de luz y temperatura adecuada** para conseguir un sueño reparador¹.
- Antes de acostarse, **escriba en un diario los problemas que le preocupan**. De esta manera su mente estará más calmada y lista para dormir¹.
- Duerma sólo lo necesario** para sentirse descansado y despejado al día siguiente¹.
- Si tras **media hora** en la cama **sigue despierto**, es mejor que se **levante y realice alguna actividad relajante** hasta recuperar el sueño¹.
- Acuéstese** cuando este **somnoliento**¹.
- Si es preciso, **ocasionalmente**, puede recurrir a la **toma de un inductor del sueño** que su farmacéutico le puede recomendar¹.
- Procure **no obsesionarse o dramatizar** una noche de insomnio¹.



PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Existen enfermedades que son más susceptibles de producir insomnio que otras?**
Sí. Enfermedades como la depresión, ansiedad, incontinencia urinaria, hiper-tiroidismo, o aquellas con las que se sufra dolor pueden provocar insomnio¹.
- ¿Está relacionado el insomnio con el estrés?**
El estrés provoca insomnio, pero éste a su vez es un causante de estrés, formando un círculo vicioso que puede afectar a su salud¹.
- ¿Existe riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad debido al insomnio?**
El insomnio puede aumentar la probabilidad de sufrir problemas cardiovasculares, alteraciones de la tensión arterial, así como influir en un mayor riesgo de padecer obesidad y diabetes¹.
- ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de insomnio?**
Consulte a su farmacéutico. Si lo considera necesario le recomendará algún medicamento sin receta o le derivará al médico para que diagnostique y prescriba el tratamiento más adecuado¹.
- ¿Dormirse sin dificultad pero despertarse muchas veces durante la noche es insomnio?**
Sí. El insomnio se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, la dificultad para mantenerse dormido o por despertarse demasiado temprano¹.
- ¿Dormimos menos a medida que nos hacemos mayores?**
Está demostrado que el sueño permanece más o menos constante a lo largo de la edad adulta aunque es cierto que el patrón de sueño se va modificando ligeramente conforme aumenta la edad¹.
- ¿La toma habitual de benzodiazepinas para dormir puede reducir su efecto con el tiempo?**
Estos medicamentos son útiles para determinados tipos de insomnio y de ansiedad y siempre deben ser prescritos por el médico y tomarse siguiendo sus pautas. Esto es muy importante, ya que pueden causar dependencia y hacer que el cuerpo se acostumbre al medicamento haciendo que la dosis que tomas sea insuficiente¹.

REFERENCIAS:

1. SEFAC. Consejos para combatir el insomnio y sus consecuencias. [citado enero 2021]. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_Insomnio_V.pdf

TRD0420.012022