

Consejos para combatir el insomnio y sus consecuencias

¿Sueñas con dormir bien? ¡Evita el insomnio con estos consejos!

El insomnio se define como la **dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Se considera que una persona que tarde más de 30 minutos en dormirse y/o duerma menos de 6 horas sufre insomnio. 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**.

Según las estadísticas, el 10% de la 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**. Numerosos estudios demuestran que el insomnio **tiene efectos negativos** en la salud mental, la salud física, la calidad de vida, el rendimiento laboral, la seguridad de la persona y el gasto sanitario. La detección de señales de alarma es fundamental para el diagnóstico temprano de este problema de salud, que en función de su tipología y gravedad puede abordarse sólo con **medidas higiénico-dietéticas**, con la ayuda de algún **tratamiento que no precise receta médica** o, en determinados casos, mediante la **derivación al médico**.



Recomendaciones

- 1. Procure acostarse y levantarse cada día a la misma hora**, el orden en los horarios ayuda a regular el sueño.
- 2. Evite realizar actividades estresantes** en las horas previas a acostarte.
- 3. Haga ejercicio con regularidad** pero reduzca su intensidad en las horas previas a acostarte. Además, **es bueno que haga algo relajante antes de acostarse**, como leer o escuchar música.
- 4. Evite hacer siestas largas durante el día**, con 20 minutos de descanso es suficiente.
- 5. Olvide la cafeína, el alcohol o la nicotina** antes de ir a dormir. Al ser estimulantes pueden afectar a su descanso y provocar un despertar antes de tiempo.
- 6. Cene de forma ligera**, limite la ingesta de líquidos e intente orinar antes de acostarse.
- 7. Siga una rutina** antes de acostarse: cepillarse los dientes, poner el despertador, bajar las persianas... Esto le puede ayudar.
- 8. Mantenga la habitación con un ambiente tranquilo y relajado**, sin exceso de luz y temperatura adecuada para conseguir un sueño reparador.
- 9. Antes de acostarse, escriba en un diario** los problemas que le preocupan. De esta manera su mente estará más calmada y lista para dormir.
- 10. Duerma sólo lo necesario** para sentirse descansado y despejado al día siguiente. Evite estar en la cama más de 8 horas, y nunca para trabajar, comer o ver la televisión.
- 11. Si tras media hora en la cama sigue despierto, es mejor que se levante** y realice alguna actividad relajante hasta recuperar el sueño.
- 12. Acuéstese cuando este somnoliento.**
- 13. Si es preciso, ocasionalmente, puede recurrir a la toma de un inductor del sueño** que su farmacéutico le puede recomendar.
- 14. Procure no obsesionarse o dramatizar** una noche de insomnio. Levántese a la hora que tenía prevista aunque no hayas dormido bien, probablemente se trate de una situación pasajera.

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 insomnio. Además, muchos medicamentos actúan sobre el Sistema Nervioso Central, por lo que pueden producir o incrementar el insomnio. En caso de duda consulte a su farmacéutico.

¿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 salud. Cuando insomnio y estrés van de la mano el rendimiento escolar y laboral pueden verse alterados. La suma de estos dos factores multiplica el riesgo de desarrollar una enfermedad importante o un accidente.

¿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 diabetes. También puede desencadenar afectaciones a nivel cerebral o agravar enfermedades de tipo mental.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de insomnio?

Consulte a su farmacéutico, quien podrá hacer una primera valoración del problema y aconsejarle medidas higiénico-dietéticas. Si lo considera necesario le recomendará algún medicamento sin receta o le derivará al médico para que diagnostique y prescriba el tratamiento más adecuado.

¿Cuándo basta con un tratamiento sin receta y cuándo debo acudir al médico?

El insomnio transitorio o de corta duración (menor a tres semanas o un mes) puede tratarse realizando pequeños cambios en su rutina y hábitos alimenticios de forma complementaria a la toma de algún medicamento sin receta médica y que no cree adicción, como por ejemplo la doxilamina o la difenhidramina. Si a la semana no nota mejoría acuda al médico.

¿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 temprano. Cualquiera de estas circunstancias generará un sueño no reparador o de mala calidad.

¿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 edad. Muchas personas mayores empiezan a sentir sueño por la tarde y se levantan más temprano que cuando eran jóvenes, o bien duermen menos por la noche porque incorporan la costumbre de la siesta en sus rutinas.

¿La toma habitual de benzodicepinas 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 importante en todos los medicamentos, pero muy especialmente en estos, ya que pueden causar dependencia y hacer que el cuerpo se acostumbre al medicamento haciendo que la dosis que tomas sea insuficiente.

TEST ORIENTATIVO DEL SUEÑO

Si tiene problemas de insomnio utilice este test para hacer un seguimiento semanal de la calidad de su sueño. De esta manera podrá identificar qué factores están alterando su descanso. Esta información puede ser muy útil para que su farmacéutico le ofrezca la recomendación más adecuada a su caso.

TEST	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Hora a la que se acuesta							
Hora aproximada a la que se duerme							
Hora aproximada a la que se levanta							
Horas totales de sueño							
Número de despertares nocturnos							
Calidad general del sueño	😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
Si realizó siesta: duración							
Posibles factores Externos que dificultan el sueño: temperatura ambiente, ruido, luz, competencia de cama maitos, etc							