

¿QUÉ ES EL SUEÑO?

Las necesidades de sueño de cada persona cambian de acuerdo a la edad, el estado de salud y el estado emocional. También pueden influir los problemas personales, domésticos y laborales. Se considera tiempo ideal de sueño a aquel que nos permita desarrollar nuestras actividades diarias con normalidad. Las personas mayores no duermen menos sino distinto: el sueño se hace más ligero y los despertares nocturnos son más frecuentes.

¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

Es la dificultad para dormirse y tener un sueño reparador. Puede consistir en problemas para coger el sueño, desvelos durante la noche o despertarse demasiado temprano. Algunos de sus síntomas son: sentir cansancio físico o mental, tener alteraciones del humor, dificultades de concentración o un estado general de nerviosismo, tensión y ansiedad.



PROCURE

Realizar ejercicio suave o moderado durante al menos una hora al día, con luz solar y siempre al menos dos horas antes de ir a dormir.

Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.

Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama.

Mantener el dormitorio con una temperatura agradable y unos niveles mínimos de luz y ruido. Debe ser un lugar confortable, seguro y tranquilo, que incite al sueño.

Tomar un baño de agua a temperatura corporal tiene un efecto relajante, por lo que favorece el sueño.

Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse puede contribuir a que duerma mejor.

No acostarse hasta que hayan pasado dos horas desde la cena. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Si se despierta a mitad de la noche, es preferible no comer nada o se puede comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.

No utilizar la cama para “dar vueltas” a sus preocupaciones. Puede reservar, en otro momento del día, 30 minutos para reflexionar sobre aquello que le preocupa, intentando encontrar las soluciones (le podría ayudar escribirlo en una hoja de papel). Si vuelven las preocupaciones, dígame a sí mismo: “¡basta!, ya pensaré en ello mañana, ahora es hora de dormir”.

EVITE

El ejercicio vigoroso en las 3 o 4 horas previas a la hora de acostarse.

Las bebidas que contienen cafeína, como las colas y el café.

El exceso de líquidos al final de la tarde y por la noche. Con esto puede evitar tener que levantarse de la cama para ir al baño.

El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.

La siesta. Ocasionalmente se puede permitir una siesta después de comer, de duración no superior a 30 minutos.

Realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio, comer, usar el teléfono móvil... Nuestro cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama a la actividad de dormir.

El uso de pantallas como mínimo 30 minutos antes de acostarse. El efecto luminoso de los dispositivos móviles aumenta su estado de activación.

Obsesionarse con que no puede dormir: si han pasado 30 minutos desde que se acostó y sigue sin dormir, levántese de la cama, vaya a otra habitación y haga algo que no lo active demasiado. Cuando vuelva a tener sueño regrese a su dormitorio.

La automedicación. El tomar medicamentos por su cuenta puede agravar el problema. Lo que puede ir bien a un insomne puede no ser adecuado para otro.