

El insomnio

Es la dificultad para dormirse o el hecho de despertarse pronto, con cansancio o sueño.

Las necesidades de sueño cambian con la edad. Los jóvenes duermen unas 8 horas. Para las personas de 70 años, unas 6 horas es suficiente, y su sueño es más superficial y se despiertan y levantan a lo largo de la noche.

Algunas personas con pocas horas de sueño ya tienen bastante y no tienen insomnio. Es normal que con el embarazo, menopausia, o problemas personales nos cueste más dormir.

¿Qué puedo hacer para dormir mejor? Levántese y vaya a dormir siempre a la **misma hora**.

Realice media hora o más de **ejercicio** suave diario (caminar, nadar, bicicleta,...). **Evite dormir la siesta**, si le hace mucha falta, que no sea más de 30 minutos.

Procure **disminuir el estrés**: teniendo un rato cada día para pensar y ordenar las cosas, sin tensiones, sabiendo priorizar; viviendo el presente; estableciendo relaciones de afecto en todos los ámbitos.

Por la tarde y noche, **evite el consumo** de tabaco, café, té, bebidas con cola, chocolate, medicamentos que afecten al sueño, y bebidas alcohólicas. Evite, al final del día, actividades que produzcan tensión, ver demasiado la televisión o dormirse viéndola. **Cene** de forma ligera dos horas antes de ir a dormir. No vaya a dormir con hambre.

Puede tomar un **vaso de leche** caliente o una infusión de tila o manzanilla. Siga una rutina como escuchar música tranquila, hacerse masajes, o un rato de meditación, un baño caliente, lavarse los dientes, leer... Las pastillas para dormir solo son útiles para el tratamiento durante pocos días. Al día siguiente aún puede durar el efecto. Evite conducir o hacer trabajos

peligrosos. Si las toma temporadas largas pueden ser perjudiciales.

La habitación ha de estar a una temperatura agradable (unos 18 grados), sin ruido y a oscuras, y se debe utilizar para dormir y para tener relaciones sexuales. No tiene que ser lugar de trabajo, lectura, TV, teléfono... Si sigue este consejo, entrar al dormitorio le facilitará el sueño.



Para no pensar en problemas, apúntelos en un papel. Evite pensar si dormirá o no. Aunque no esté demostrado, es posible que apagar el móvil y wifi ayude a dormir mejor.”

Vaya a la cama cuando tenga sueño. Si pasados 15 minutos no se duerme vaya a otra habitación y haga alguna cosa tranquila y cuando vuelva a tener sueño, vaya a la cama. Repita este proceso las veces que haga falta. No se preocupe si no duerme.

