

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

insomnio

Los trastornos del sueño o el insomnio es un desorden que impide dormir durante períodos prolongados de tiempo, e incluso puede impedir a una persona dormirse por completo. La dificultad para dormir puede tomar varias formas:

- Dificultad para conciliar el sueño al acostarse
- Despertarse frecuentemente durante la noche
- Despertarse muy temprano por la mañana

Una noche ocasional sin dormir tiene poco efecto sobre nuestra salud física o mental, sin embargo tras varias noches sin dormir nos resulta más difícil concentrarnos o tomar decisiones, ocasiona somnolencia diurna y nos incapacita para sentirnos activos durante el día.

Posibles causas del trastorno del sueño:

- Situaciones de estrés temporal, problemas en el trabajo, familiares etc
- Malos hábitos alimenticios: la cafeína, la nicotina y el té son estimulantes del sistema nervioso por lo que debe interrumpirse su consumo unas horas antes de acostarse.
- Efectos secundarios de algunos medicamentos.
- Frecuentes cambios de horario.
- Hacer ejercicio excesivo unas horas previas a acostarse.
- Demasiado frío o calor en la sala.
- Comer abundantemente antes de acostarse.

Recomendaciones para dormir mejor:

- Ser constante en las horas de acostarse y levantarse cada día
- No ver la televisión, leer o comer en la cama
- Intentar cenar temprano y no muy abundante

- Relajarse antes de acostarse, evitando agobios que le puedan poner nervioso
- Realizar una cantidad moderada de ejercicio pero nunca antes de acostarse.
- Acuéstese en una cama confortable, con una luz tenue y en un ambiente agradable. Evitar temperaturas extremas
- Si no se puede dormir, no se quede en la cama, levántese y póngase a leer, vea la televisión o escuche música relajante
- Evite el consumo de alcohol, tabaco, cafeína y té por las tardes.

