



V SEMANA DEL AUTOCUIDADO
23-29 DE OCTUBRE DE 2017

Tu salud mejora contigo

www.semfyec.es/autocuidado



Insomnio

El sueño es una necesidad vital del cuerpo que varía con la edad. Los niños pueden necesitar dormir 12 o 14 horas diarias, mientras que las personas mayores pueden tener suficiente con 4 o 6 horas.

El insomnio se presenta cuando tiene dificultades para conciliar o mantener el sueño, o tiene la sensación de que no duerme lo suficiente.

Si padece insomnio, puede sentirse cansado, irritable o tener dificultades de concentración al día siguiente. Puede ser peligroso si debe conducir o manejar maquinaria al día siguiente.

La dificultad para dormir puede deberse a preocupaciones, ansiedad, cambios en sus actividades diarias, consumo excesivo de alcohol, cafeína u otras drogas, medicamentos, algunas enfermedades, etc.



¿Qué puede hacer?

- ▶ Establezca horarios regulares para levantarse y para ir a dormir.
- ▶ Es mejor no hacer la siesta o en todo caso hacerla de menos de media hora.
- ▶ Evite tomar café, té o colas, 6 horas antes de dormir.
- ▶ Haga ejercicio físico durante el día, pero no en las 4 horas antes de dormir.
- ▶ Mantenga una dieta equilibrada. Evite las cenas abundantes y no beba alcohol.
- ▶ Evite ver la televisión por la noche y no deje que le coja el sueño viendo la tele. En su lugar, lea, escuche música, etc.
- ▶ Procure hacer siempre las mismas cosas antes de ir a dormir, como una rutina.
- ▶ Evite trabajar en su dormitorio o comer, beber y ver la televisión en la cama, pueden impedirle dormir.
- ▶ Haga ejercicios de relajación. Si a pesar de ello no consigue dormir, levántese y haga una actividad tranquila y vuelva a intentarlo.
- ▶ Puede ayudarle escribir lo que le preocupa.



- ▶ Si consulta a su médico/a y este decide tratar su insomnio con medicación, siga la pauta que le ha indicado. No cambie de medicamento, ni lo prolongue en el tiempo sin consultar antes con él. Tampoco lo suprima por su cuenta, ya que puede presentar nerviosismo o ansiedad, sobre todo si lo ha estado tomando durante mucho tiempo.
- ▶ Los medicamentos para dormir pueden disminuir la memoria y la concentración.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- ▶ Si a pesar de seguir los consejos indicados no mejora su insomnio.
- ▶ Si el insomnio condiciona su calidad de vida o le afecta en las actividades básicas, en su trabajo o a nivel personal y social.
- ▶ Si usted relaciona su dificultad para dormir con la toma de algún medicamento o con síntomas como el levantarse a orinar frecuentemente, roncar y quedarse «traspuesto» sin respirar.



¿Dónde conseguir más información?

- ▶ **Clínica Mayo. Atención al paciente e información sobre salud**
<https://goo.gl/rpoaVU>
- ▶ **Osakitzaren Osasun Eskola. Paciente activo**
<https://goo.gl/cCB6MB>
- ▶ **Universidad Adolfo Ibáñez. Campaña de autocuidado y bienestar**
<https://goo.gl/oVrpL4>