

9. **Intente no llevarse los problemas a la cama;** por la noche, además, se acentúa el pesimismo con que vemos las cosas. Inconscientemente tendemos a echarle toda la culpa de nuestro malestar a la falta de sueño y solemos obviar otras circunstancias que pueden estar influyendo en nuestro estado de ánimo: problemas familiares, económicos, laborales...
10. Usted pensará **que es fácil decir que se relaje y difícil de conseguir;** es verdad. Piense, de todas formas, que la mayor parte de pacientes con dificultades para relajarse, en realidad sufren de estrés durante todo el día y que, por lo tanto, esta inercia hace que no sea fácil relajarse antes de ir a dormir. El control de ese estrés debe ser un objetivo primordial si queremos conseguir relajarnos antes de ir a dormir. Busque ayuda, si es necesario, para controlar el estrés y la ansiedad diurnos.
11. **Al irse a la cama, no piense en el sueño,** intente traer a su mente cosas agradables y se dormirá sin darse cuenta. Nadie se acuerda del momento en que se durmió, sencillamente porque es necesario estar distraído para dormirse.
12. **RECUERDE: dormir poco y mal es fuente de malestar, pero no pone en riesgo su vida.** La mayor parte de insomnes funcionan durante el día mejor de lo que ellos mismos creen, y no suele repercutir de forma grave en su rendimiento laboral, aunque quizá sí en su estado de ánimo. Es más la propia impresión de impotencia la que agrava las cosas. Cuando, por algún problema, dormimos mal durante una temporada, lo que más favorece que el insomnio se cronifique suele ser romper los hábitos de sueño, abusar del café, dormir excesivamente durante el día, y empezar a agobiarnos por el sueño más de la cuenta. Al final, lo que ocurre es que el problema pasa y se queda el insomnio.



 **GENERALITAT VALENCIANA**
CONSELLERIA DE SANITAT

www.ribera10.com



EL INSOMNIO.

Consejos y normas generales
de higiene del sueño

Unidad de Trastornos del Sueño
Hospital de La Ribera



El insomnio, cuando se ha convertido en un problema crónico, suele ser un asunto complejo en el que intervienen muchos factores y cuya solución no es fácil; sin embargo, la colaboración del paciente en la modificación de ciertas creencias y actitudes puede mejorar, en gran medida, el sueño.

La estructura del edificio sobre el que se asienta un sueño de calidad son unos buenos hábitos de sueño; controladas en la medida de lo posible, claro está, las enfermedades que interfieren el sueño.

Normas generales de higiene del sueño

Los siguientes consejos son normas generales que deben conocer tanto los pacientes con insomnio como aquéllos que no lo padecen. En estos últimos, una buena higiene del sueño puede evitar que, en un futuro, algunos pacientes predispuestos desarrollen problemas de insomnio.

1. Establezca un horario regular de sueño, tanto para dormir como, **SOBRE TODO**, para levantarse.
2. Si hace la siesta, que sea corta; dé una cabezada de 15-20 minutos como máximo.
3. No coma de forma copiosa ni realice ejercicio intenso justo antes de irse a dormir.
4. Hacer ejercicio regular diario es muy saludable.
5. Duerma las horas suficientes y no pase tiempo de más en la cama. Sabrá el tiempo de sueño que necesita analizando las horas que duerme durante el fin de semana o durante las vacaciones. Olvide lo de las ocho horas; cada persona tiene unas necesidades: los hay que necesitan 5 horas y los hay que necesitan 9 horas de sueño.
6. Cree un ambiente relajado y tranquilo en la habitación de dormir.

Normas generales del tratamiento del insomnio

Cuando ya se ha desarrollado un insomnio, las normas generales antes expuestas suelen ser insuficientes y el paciente, con la ayuda del terapeuta, debe ahondar y desarrollar otras medidas, quizás más antipáticas o que requieren más fuerza de voluntad.

Usted puede poner en práctica muchas de ellas. Ninguna es un dogma, ya que cada paciente es diferente.

Conviértase usted en el científico de su propio sueño y valore qué cosas le ayudan y cuáles no le son útiles, pero intente todas ellas, por difíciles que le parezcan, al menos durante varias semanas, antes de desistir. Lo peor son las 5-6 primeras semanas.

La decisión eventual de tomar, retirar o seguir con medicamentos, la tomará su médico.

1. **Evite bebidas estimulantes** como el café, el té o las bebidas de cola varias horas antes de dormir. Intente, además, que la cantidad diaria de cafeína no supere 1 ó 2 cafés.
2. **Evite el alcohol**; aunque parezca que favorece el sueño, hará que se despierte más pronto, haciendo el sueño más superficial y de peor calidad.
3. **Utilice la cama únicamente para dormir y la actividad sexual**. Hay pacientes que hacen de la cama su "oficina o cuartel general": hablan por teléfono, ven la televisión, juegan a videojuegos, trabajan (leen informes, corrigen exámenes), etc.

No se trata de un principio inmutable: a algunos pacientes, el oír la radio o leer les puede ayudar a dormirse.

4. **Reduzca al máximo posible el tiempo que pasa en la cama para dormir**. Si cree que solo duerme 6 horas, no pase más tiempo en la

cama. Limite este tiempo hasta un mínimo de 5 horas. Los pacientes con insomnio normalmente pasan demasiado tiempo en la cama despiertos; dicen "que, si no duermen, al menos descansan". Este razonamiento es contraproducente para favorecer la asociación de la cama y el sueño.

5. **NO HAGA FUERZA PARA DORMIR**, así nunca lo conseguirá. Cuando se acueste y tarde más de 20 minutos en dormirse, levántese y salga de la habitación. El sueño a veces viene a "oleadas", cada 60-90 minutos; si se ha pasado una, hay que esperar tranquilamente a la siguiente. Si durante la noche se despierta y no se puede volver a dormir fácilmente, haga lo mismo; para distraerse, realice alguna actividad relajante como leer un periódico o revista y, cuando tenga sueño otra vez, vuelva a la cama.
6. Ponga el despertador a la hora que se quiera levantar, si eso le tranquiliza, pero **NO MIRE CONSTANTEMENTE EL RELOJ**. Lo único que conseguirá será ponerse más nervioso. Si no puede evitarlo, retírelo de la vista.
7. **Preste atención a aquellas cosas que hace en las horas previas a dormir**. Muchas veces, en vez de realizar actividades que nos ayuden a desconectar, en realidad nos vamos más preocupados a dormir. Evite trabajar, hablar de problemas, discutir, realizar actividades intelectual o emocionalmente intensas. Imagine que antes de ir a dormir, debe tener la misma sensación que le invade al poco de salir de viaje de placer: la distracción que suponen los nuevos estímulos, desplazan las preocupaciones que dejamos atrás.
8. **Establezca rituales antes de ir a dormir**; la repetición sistemática de ciertas conductas suele dar sensación de seguridad y rebajar la tensión del sujeto.