

## INSOMNIO Y MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO

El **insomnio** es el problema de sueño más común. El paciente se queja de su insatisfacción con la calidad y/o cantidad del sueño. Aproximadamente, 1 de cada 5 personas adultas no consigue dormir tanto como les gustaría. La falta de sueño puede significar: no ser capaz de dormir, despertarse demasiado temprano, despertarse varias veces durante la noche, no sentirse descansado al levantarse.

La cantidad de sueño varía. Algunas personas necesitan 3-4 horas para funcionar bien durante el día. Sin embargo, el promedio suele ser de **6 a 8 horas**. También varía esta cifra a lo largo de la vida. Por ejemplo, un bebé recién nacido duerme de 16 a 17 horas al día, 11 horas a los 5 años y tal vez 8-9 cuando es adolescente. Para muchas personas ancianas es suficiente con dormir 6 horas. No sólo la necesidad de sueño varía de personas a personas y con la edad, también varía según el nivel de actividad. Lo realmente importante es la **CALIDAD** del sueño.

Las principales causas que favorecen la aparición de insomnio son las siguientes:

- **Envejecimiento normal:** se tiende a dormir menos profundamente y a necesitar menos horas de sueño. Además, a veces se desarrolla el hábito de quedarse dormido durante el día, lo que a su vez reduce la necesidad de dormir por la noche.
- **Preocupación por la vigilia:** puede recordar momentos de vigilia que aparecen por la noche. Puede pensar que eso no es normal y preocuparse por no poder volver a dormir.
- **Factores ambientales:** un dormitorio que está demasiado caliente o frío, una cama que es demasiado dura o blanda, una habitación que es demasiado ruidosa o iluminada. Dormir en un lugar extraño también puede afectar al sueño.
- **Interrupción de la rutina:** el cambio de rutinas diarias, como turnos de trabajo alternos o tener un bebé, pueden cambiar los patrones de sueño.
- **Razones médicas:** necesidad de ir al baño durante la noche (sobre todo en personas ancianas), el dolor, el malestar emocional ocasionado por una reciente pérdida de un ser querido, ansiedad o depresión (nuestro cuerpo se mantiene en alerta y nuestra mente se llena de preocupaciones impidiéndonos dormir bien).
- **Estimulantes:** la ingesta de alcohol, cafeína (se encuentra presente en el café, té, refrescos de cola, chocolate, bebidas energéticas...), tabaco y drogas.

Si se tienen problemas de sueño, es muy probable experimentar como consecuencia de ello, problemas físicos y mentales. Algunos de los efectos de la falta de sueño pueden incluir:

- |                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| - Dormirse durante el día | - Dificultad en la toma de decisiones |
| - Sensación de cansancio  | - Irritabilidad                       |
| - Falta de concentración  | - Frustración                         |
| - Problemas de memoria    | - Riesgo de accidentes y lesiones     |

Para mitigar esta falta de sueño y favorecer un hábito de sueño mucho más saludable, a continuación se recogen los principales consejos en cuanto a **medidas de higiene del sueño y reducción de estímulos:**

1. Mantener un **horario fijo** para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones. Es bueno establecer **rutinas** previas al sueño que indiquen que se acerca el momento de acostarse: por ejemplo, cierre la puerta, lávese los dientes, programe el despertador, etc. Realícelas todas las noches en el mismo orden.
2. Permanecer en la **cama el tiempo suficiente**, adaptándolo a las necesidades reales de sueño. Permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
3. **Evitar la siesta**. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración **no mayor de 30 minutos**.
4. Evitar las bebidas que contienen **cafeína y teína**. Afectan de forma diferente a cada persona. Son excitantes naturales que elevan la presión arterial y el pulso, aumentan la actividad cerebral y la atención (efectos incompatibles con el inicio del dormir).
5. 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 nicotina tiene efectos similares a los excitantes y el sueño en fumadores se vuelve más ligero y fragmentado (con múltiples despertares). El alcohol, como diurético natural que es, incrementará la urgencia urinaria provocando despertares y provocando que nos levantemos al baño.
6. El hambre y las **comidas copiosas** pueden alterar el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena. Si se está acostumbrado a ello, tomar algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso), no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar ni líquidos en exceso.
7. Realizar **ejercicio** regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.
8. En la medida de lo posible mantenga el **dormitorio** a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.
9. Intente **relajarse** al menos una hora antes de ir a la cama. Evite utilizar la cama para “dar vueltas” a sus preocupaciones. Un baño caliente, un pequeño automasaje facial, realizar respiraciones diafragmáticas, o, incluso una relajación, le van a facilitar el sueño.
10. **Evitar** realizar en la cama **actividades** tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio... No utilice el **ordenador** antes de irse a la cama porque la luminosidad de la pantalla puede actuar como un activador neurológico, al igual que el **teléfono móvil**.
11. Los **somníferos** sólo deben utilizarse bajo prescripción médica y en la forma pautada. No se automedique, nunca tome una dosis superior a la pautada y, si ha decidido abandonar las pastillas para dormir, consulte a su médico.