

QUE HACER Y NO HACER EN CASO DE INSOMNIO

Para las personas cuya única queja es “no puedo dormir bien”, o “no puedo dormirme fácilmente”, tomar sedantes o medicamentos para dormir puede perjudicar más que ayudar. La mayoría de las autoridades en problemas de sueño recomiendan no usar los sedantes en forma prolongada por las siguientes razones:

- Los sedantes modifican la actividad del sistema nervioso durante el sueño; por ejemplo, pueden reducir los períodos normales de ensueños (o sueños). Después de tomar sedantes por un tiempo y suspenderlos, muchas personas reportan que tienen sueños molestos que los hacen despertar cansados aún después de dormir una noche completa.
- El cuerpo humano desarrolla tolerancia a los sedantes después de su uso repetido. Después de un tiempo, se tiene que tomar más y más dosis del sedante para poderse dormir. Para la época en que se ha desarrollado tolerancia, que puede ser tan corta como 3-4 semanas, la droga ya no mejora el sueño, pero ha logrado una adicción en el paciente que dificulta dejarla.
- Una persona puede hacerse dependiente psicológicamente de los sedantes. Si Ud. está convencido que el sedante es la única manera en que puede tener una buena noche de sueño, Ud. no podrá dormir sin la droga.

Ayudas para dormir que no consisten en drogas (Higiene del sueño)

Antes de pedir al doctor algo para dormir, siga las siguientes indicaciones y déles una oportunidad.

- 1) Vaya a dormir y levántese a la misma hora. Establecer un horario ayuda a regular el reloj interno del cuerpo. También trate de establecer una rutina para dormir, siguiendo las mismas preparaciones cada noche y por lo tanto diciendo a su cuerpo que es hora de ir a la cama aun antes de hacerlo.
- 2) Asegúrese que las condiciones para dormir son propicias incluyendo la comodidad de la cama. Si comparte la cama con un roncador o roncadora, o una persona inquieta al dormir, duerma temporalmente en camas separadas hasta reestablecer un patron de sueño satisfactorio.
- 3) Use ropa de dormir floja. Mientras más cómodo o cómoda esté, mejor dormirá.
- 4) La recámara debe estar oscura. Use persianas en caso necesario o cubra sus ojos.
- 5) Mantenga la recámara lo mas silenciosa que se pueda. Si no puede evitar el ruido “cúbralo” u ocúltelo con un ruido continuo familiar como el de un ventilador o algo similar.
- 6) Evite tomar bebidas alcoholicas (incluyendo vino o cerveza) antes de acostarse. Cuando el alcohol desaparece de la sangre en la noche, pueden ocasionarse alertamientos.
- 7) Evite demasiada estimulación mental durante la hora previa a ir a la cama. Lea una novela ligera o vea un programa relajante de televisión; No trate de terminar su trabajo de oficina ni discuta problemas financieros con su esposa por ejemplo.
- 8) Evite usar la recámara para trabajar o ver televisión. Aprenda a asociar la recámara con dormir.
- 9) Si Ud. no puede dormir, levántese y haga alguna actividad relajante como leer o tejer hasta que se sienta somnoliento. No permanezca acostado preocupándose de que no puede dormir.
- 10) Evite las siestas en el dia que tienden a fragmentar el sueño nocturno.
- 11) Evite todas las bebidas que contienen cafeina despues de la comida. Recuerde que los refrescos de cola, el café y el té contienen cafeina.
- 12) Trate de hacer algo de ejercicio diariamente. La caminata, la bicicleta o cualquier ejercicio que Ud. disfrute lo harán dormir mejor. Sin embargo evite el ejercicio vigoroso en las 3 últimas horas antes de ir a la cama.