

## SALUD Y BIENESTAR

## TU MÉDICO RESPONDE

## TODO LO QUE NECESITAS SABER

# El insomnio, claves para un adecuado descanso

● Más del 50% de la población adulta manifiesta tener problemas para dormir ● Respetar los horarios y mantener hábitos saludables mejora el reposo y ayuda a conciliar el sueño



JUAN CARLOS VÁZQUEZ

Las preocupaciones personales, el estrés y la ansiedad suponen en muchas ocasiones un obstáculo para el descanso.

los cambios de rutina diaria, como los turnos de trabajo o el cuidado de un bebé producen alteraciones en el patrón del sueño. Asimismo, circunstancias ambientales como excesivo calor o frío en el dormitorio, el ruido, la luminosidad o el cambio de cama produce normalmente alteraciones en el sueño. Del mismo modo, la ansiedad o el estrés producidas por circunstancias de la vida dificultan la conciliación y el mantenimiento del sueño. Enfermedades psiquiátricas como la depresión, la esquizofrenia, el trastorno obsesivo-compulsivo y otras, también suele producir alteraciones del sueño.

El insomnio que tiene un periodo de duración inferior a 30 días lo clasificamos como agudo o transitorio, suele producirse cuando la persona sufre factores estresantes en su vida de tipo emocional, médico, económico y ambiental, como el ruido. El sueño se recupera una vez se resuelvan dichos factores.

El insomnio que dura más de 30 días lo clasificamos como crónico, no es fácil establecer una causa en este caso, ya que en la mayoría de las veces el origen es multicausal. Cuando se trata de la dificultad para iniciar el sueño es conocido como insomnio de conciliación, más frecuente en las personas jóvenes; y cuando lo que nos sucede es que despertamos a las pocas horas de iniciar el sueño, recibe el nombre de insomnio de mantenimiento o despertar precoz, y sucede con mayor frecuencia en las personas mayores. En cada uno de ellos el abordaje terapéutico que realiza el médico, es distinto.

La próxima entrega de *Tu médico Responde* estará dedicada a la disfunción eréctil y se publicará el sábado 28 de mayo.

## DR. MANUEL JIMÉNEZ

Médico de Familia.  
C.S. Casería de Montijo (Granada)



MÁS del 50% de la población adulta manifiesta tener problemas para dormir. El 30% de las personas que acuden a una consulta lo menciona a su médico de cabecera; y en un 5% de los casos no dormir bien es el motivo principal de consulta. A esta dificultad para iniciar el sueño, o permanecer dormido durante la noche, lo conocemos con el nombre de insomnio.

La mayoría de las personas necesitan entre 6 y 8 horas de sueño, aunque algunas con solo 3 o 4 horas se sienten perfectamente descansadas al día siguiente. Existen muchas circunstancias que pueden alterar el sueño, como el envejecimiento. Además,

## 6 CONSEJOS PARA MEJORAR EL SUEÑO

### ESTILO DE VIDA

#### Respetar los horarios también en fin de semana

Intente acostarse y levantarse siempre a la misma hora incluso en fin de semana. Mantener un horario constante para dormir mejorará su calidad de sueño. Si alguna noche no duerme bien, no cambien la hora de levantarse, manténgala la misma hora, y evite dormir durante el día. Esto le facilitará conciliar mejor el sueño a la noche siguiente.

### ESTIMULANTES

#### Evitar tabaco y alcohol en las horas previas

Evite tomar cafeína, al menos 6-8 horas antes de acostarse, no consuma alcohol, y no fume o, al menos evite fumar por la noche. La nicotina es un estimulante, que dificulta conciliar el sueño.

### EJERCICIO FÍSICO

#### Hacer deporte ayuda, pero en las horas adecuadas

El ejercicio físico durante el día contribuye a dormir mejor, pero practicado por la noche en las horas previas a acostarse, activa el organismo y contribuye al insomnio. Realice actividades relajantes en la tarde-noche.

### EL TIEMPO Y EL ESPACIO

#### Alimentación y condiciones del dormitorio

Es importante no cenar de forma copiosa y espere un mínimo de 2 horas tras la cena antes de acostarse. Cuide las condiciones ambientales del dormitorio: ausencia de luz y ruido y temperatura entre 16 y 22 grados. Si tras 20 minutos en la cama, no ha conseguido dormir, levántese e inténtelo más tarde cuando se encuentre cansado.

### PANTALLAS

#### No ver la tele en la cama

Usar la cama solo para dormir y para la actividad sexual, no para ver la televisión, usar el ordenador, la tablet, el móvil, leer o escuchar la radio.

### TRATAMIENTOS

#### Abordaje farmacológico del insomnio

El tratamiento inicial debe ser con terapias no farmacológicas, técnicas de relajación, terapia cognitiva y estilo de vida. El tratamiento con fármacos debe utilizarse bajo prescripción y seguimiento médico, nunca con automedicación y durante un corto periodo de tiempo. Son medicamento con importantes efectos secundarios y con frecuencia el cuerpo se habitúa a ellos y dejan de hacer efecto o pueden producir adicción.

Contenido elaborado por  
**EMERGEN ANDALUCÍA**  
Sociedad Española de  
Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por **VIR**  
Laboratorios **VIR**, S.A.

www.vir.es

# MÁS DE 75 AÑOS AL SERVICIO DE LA SALUD



## LÍDER EN GENÉRICOS EN ANDALUCÍA



FABRICADOS EN ESPAÑA



Certificación ISO 14001



Certificación GMP



Certificación ISO 9001



Programa Profarma



Autorización Comunitaria

LABORATORIOS VIR, S.A. C/ Laguna, 66-68-70. Polígono industrial Urtinsa II. 28923 Alcorcón (Madrid)

Teléfono: 91 486 29 90 Fax: 91 486 29 91. e-mai: [vir@vir.es](mailto:vir@vir.es)