

Estrategias para dormir bien durante la noche

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un problema común. Las personas con insomnio tienen dificultad ya sea para quedarse dormidas o para continuar durmiendo. La falta de sueño puede hacer que las personas con insomnio estén somnolientas durante el día. A veces el insomnio dura sólo por un corto tiempo. O bien, puede durar mucho tiempo. El insomnio puede afectar su trabajo, la escuela, su vida social y su salud. Algunos problemas de salud que pueden causar o empeorar el insomnio son la depresión, la ansiedad, las alergias y el dolor. El insomnio también puede ocurrir debido a que se tiene malos hábitos de sueño.

¿Cómo se trata el insomnio?

Los adultos con insomnio pueden utilizar medicamentos de venta libre o bien medicamentos recetados como ayuda para poder dormir. Pero los medicamentos de venta libre (difenhidramina [Benadryl]) pueden empeorar el insomnio en los niños. Lo mejor es **buscar la causa del insomnio antes de comenzar el tratamiento con un medicamento**. El mantener un diario de sueño por una a dos semanas es una forma inteligente de comenzar. El seguimiento de las horas de sueño, del consumo de cafeína y de alcohol, etcétera, puede proporcionar pistas. Un cambio en estos comportamientos podría ser todo lo que se necesita para ayudarle a dormir mejor. Al mantener **buenos hábitos de sueño (higiene de sueño)**, usted podría evitar tener que tomar un medicamento. En los niños, el mantener un horario de sueño regular y una rutina relajante puede ayudar.

Buenos hábitos de sueño

- Adhiérase a un horario regular para dormir -- incluso en los fines de semana.
- Haga ejercicio con regularidad -- evite el ejercicio en la noche.
- Acuéstese sólo cuando tenga sueño.
- Olvide sus preocupaciones cuando usted se va a acostar.
- Antes de acostarse haga algo que la relaje y que sea agradable.
- Haga que su dormitorio sea un lugar tranquilo y confortable.
- Evite las comidas abundantes antes de acostarse.
- Use su habitación sólo para dormir y para actividad sexual.
- Si no se duerme en 15 o 20 minutos, levántese y vaya a otra habitación. Vuelva a la cama sólo cuando se sienta somnoliento.
- Mantenga el reloj fuera de la vista.
- No tome siestas durante el día. Si usted tiene que dormir la siesta, hágalo sólo por 30 minutos temprano en la tarde.
- Evite el consumo de alcohol, nicotina y cafeína.
- Evite el uso frecuente de sedantes.
- Pase tiempo al aire libre a la misma hora cada día.
- Haga que su farmacéutico revise sus medicamentos, para ver si alguno de ellos le impide dormir.
- Evite las luces brillantes de la televisión, del computador, de los juegos de video, etc. antes de acostarse.

Adaptado de Jermain DM. Los trastornos del sueño. *PSAP*. 1995:139-154.

Estrategias para dormir bien durante la noche

¿Qué pasa si los Buenos Hábitos de Sueño no Ayudan?

Si usted o su hijo aún no están durmiendo toda la noche, incluso con buenos hábitos de sueño, usted debe hablar con su farmacéutico u otro profesional de la salud. Él o ella tendrán que averiguar la causa de su insomnio. Puede que sea necesario tomar un medicamento. Pero aún en el caso de tomar un medicamento para el insomnio, usted debe mantener los buenos hábitos de sueño.

[marzo 2012]