

¿CÓMO COMBATIR EL INSOMNIO?

El **insomnio** se define como la *dificultad para conciliar o mantener* el sueño, despertar más temprano de lo esperable, o simplemente despertar con la impresión de no haber tenido un sueño reparador, durante al menos un mes. En esta descripción se contempla un componente subjetivo muy importante. Se puede afirmar que no es posible definir el sueño normal de manera aceptable para distintas personas y poblaciones dado que la percepción sobre lo que cada uno considera normal en cuanto a cantidad y calidad de sueño es muy variable.

Por regla general la duración del sueño varía según las personas y la edad; así, en general, las personas mayores duermen menos. Es útil recordar que el lactante tiene una necesidad de sueño de 16 horas/día y los ancianos de 4-5 horas/día con una mayor frecuencia de despertares nocturnos; la queja frecuente de que "sólo" duermen 4 horas ha de interpretarse como una normalidad fisiológica en algunos casos.

Aun así, el hecho de no conseguir dormir de forma satisfactoria puede repercutir en la actividad diurna: irritabilidad, cansancio, falta de memoria y de concentración, pérdida de energía o somnolencia. Además, puede repercutir en un deterioro de la actividad laboral, social o de otros ámbitos de la vida de las personas.

Los trastornos del sueño se presentan entre el 10 y el 15% de la población general, con mayor frecuencia en mujeres y, a menudo, se relacionan con enfermedades (estrés, depresión, ansiedad,...), con el envejecimiento y con ciertos tratamientos farmacológicos.



El sueño del ser humano es sensible al medio ambiente, fundamentalmente a *la luz*. Además, los patrones de sueño varían según la exposición al calor y al frío, la altitud,...

En general, si no se logra conciliar el sueño, y antes de tomar cualquier tratamiento farmacológico que pudiese generar dependencia, es recomendable normalizar los hábitos para conseguir una buena *higiene del sueño*, como por ejemplo:

- Acostarse a la misma hora todos los días.
- Establezca una rutina antes de acostarse, realizándola cada día y en el mismo orden (tomar algo caliente, leer un rato, lavarse los dientes, ir al baño...).
- Utilice la cama sólo para dormir. No realice actividades gratificantes (leer, ver la televisión, oír la radio, comer).
- Procurar un ambiente para dormir sin demasiada luz o ruido

- Ir a la cama sólo cuando sienta sueño.
- Si no se concilia el sueño en 30-45 minutos aproximadamente, salir de la cama y de la habitación y hacer una actividad relajante y monótona hasta sentir sueño de nuevo, y entonces volver a la cama, no antes. Repetir si es necesario.
- No realice ninguna actividad que requiera mucho esfuerzo ni concentración (lecturas densas o trabajo) antes de dormir.
- No hacer siestas.
- Realizar ejercicio físico, pero no antes de dormir.
- Las cenas deben ser ligeras evitando ingestas copiosas.
- El alcohol provoca un sueño intranquilo y despertar precoz. Evite su ingesta dos o tres horas antes de acostarse.
- Los estimulantes (café, té, bebidas con cafeína) pueden causar y empeorarlo.

También es recomendable revisar los tratamientos farmacológicos, ya que ciertos fármacos pueden provocar alteraciones del sueño.