

Insomnio

USO RACIONAL DE BENZODIAZEPINAS Programa de desmedicalización YONOMEBENZO

Molina de Segura



El sueño es una necesidad vital en función de la edad. Los niños pueden necesitar dormir 12 o 14 horas diarias, mientras que los adultos pueden tener suficiente con 4 o 6 horas.

El **insomnio** se presenta cuando tiene dificultades para conciliar o mantener el sueño. Los síntomas pueden ser: cansancio, irritabilidad y dificultades de concentración. Existen diversos factores que pueden producir insomnio, ansiedad, preocupación, algunas enfermedades base, etc.

La dificultad para dormir puede deberse a preocupaciones, ansiedad, cambios en sus actividades diarias, consumo excesivo de alcohol, cafeína u otras drogas, medicamentos, algunas enfermedades, etc.



¿Qué puede hacer?

- Es mejor no hacer la siesta o en todo caso hacerla de menos de media hora.
- Evite tomar café, té u otras bebidas excitantes 6 horas antes de dormir.
- Haga ejercicio físico durante el día, y evite que sea próximo a las horas antes de acostarse.
- Mantenga una dieta equilibrada, evite las cenas abundantes y no beba alcohol.
- Evite quedarse dormido frente al televisor.
- Procure establecer una rutina diaria antes de dormir, respetando la misma hora.
- Evite realizar actividad en el dormitorio que estimule su atención (trabajar, consulta de móvil, ...)
- Haga ejercicios de relajación.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

Si a pesar de seguir los consejos indicados no mejora su insomnio, y condiciona su calidad de vida (actividades básicas, en su trabajo o a nivel personal y social).

Si usted relaciona su dificultad para dormir con la toma de algún medicamento, o con síntomas como el levantarse a orinar frecuentemente, roncar y que le falte la respiración.
