

Cómo combatir el Insomnio

¿Cuándo hablamos de Insomnio?

Entendemos que una persona sufre insomnio cuando no tiene la habilidad de dormirse o de mantener el sueño durante la noche, bien porque se despierta muchas veces o bien por despertarse muy temprano sin poder volverse a dormir.

Si esta situación se da de forma crónica, hablamos de insomnio.

Síntomas del insomnio

- Tarda 30 minutos o más en conciliar el sueño al irse al dormir o tras despertarse a media noche.
- Durante el día se siente cansado, afectando a su rendimiento físico, cognitivo y emocional.
- Patrón de sueño irregular. Dormir cuando y donde no se debe.
- Preocupación por el insomnio.
- Pensamientos negativos y emociones adversas cuando se está en la cama por no poder dormirse.
- Esfuerzos ineficaces hasta el momento para poder dormirse.

Dormir bien. Combatir el insomnio.

A continuación se presentan una serie de medidas y consejos que pueden ayudar a conseguir un buen descanso.

1 | Relajación.

En muchas ocasiones, la persona insomne tiene una actividad fisiológica elevada en el momento de irse a la cama, hecho que dificulta la conciliación del sueño. Aprender a reducir esta activación mediante la relajación ayudará a que se duerma.

Cuando una persona sufre insomnio, sufre ansiedad por no poderse dormir y esta ansiedad, a su vez, dificulta el dormirse. Es un pez que se muerde la cola, un círculo que se retroalimenta. La relajación consigue romper este círculo. Al concentrarse en los aspectos de la relajación, la persona no puede centrarse en otros aspectos como la ansiedad y consigue dormirse.



2 | Control de los estímulos.

Es fácil que, de forma errónea, el insomne realice actividades como ver la TV, hacer ejercicio, etc. antes de ir a dormir que activen el estado de vigilia, dificultando la conducta de dormirse. Deben controlarse todas aquellas actividades/estímulos que activan al organismo y potenciar aquellas que le ayuden a dormirse como por ejemplo un entorno donde solo se vaya a dormir.

Instrucciones

- Acostarse solo cuando se tenga sueño. Evitando estar en la cama despierto por no tener sueño.
- No realizar ninguna actividad en la cama que no sea dormir. La actividad sexual sería la excepción.
- Si pasado un tiempo en la cama no se ha conseguido dormir, hay que levantarse, ir a otra habitación y realizar una actividad relajante como leer. No volver a la cama hasta que no se vuelva a tener sueño (primer punto).
- Cada vez que uno se despierte, debe llevar a cabo las instrucciones anteriores.

Con estas instrucciones se intenta que la persona asocie, la cama con dormirse y romper/eliminar la asociación, estar despierto-cama.

3 | Hábitos saludables. Higiene del sueño.

El dormir bien, pasa por adquirir hábitos saludables, conductas favorecedoras y eliminar aquellas que perjudiquen la conciliación del sueño.

Sugerencias de buenos hábitos

- Acostarse cuando se tenga sueño.
- Levantarse siempre a la misma hora.
- No dormir durante el día.
- Evitar el consumo de cafeína, cigarrillos y alcohol sobretodo antes de ir a dormir.
- Realizar actividad física regularmente, pero no horas antes de ir a dormir.
- Cuidar la alimentación. Evitar cenas de difícil digestión antes de acostarse.
- Evitar tomar muchos líquidos durante la cena, con el objetivo de no despertarse varias veces por la noche para ir al baño. Si se quiere tomar líquido puede tomarse un vaso de leche, que al contener triptófano que ayuda a conciliar el sueño.
- Establecer siempre la misma rutina antes de irse a dormir, como por ejemplo, ducharse, ponerse el pijama, lavarse los dientes, leer y acostarse.
- Almohada y cama adecuadas.
- Ambiente de la habitación adecuado. Controlar aspectos como la temperatura, los ruidos, luces de otras estancias o de la calle.