

Recomendaciones para el manejo del insomnio (hoja informativa)

¿Qué es el insomnio?

El insomnio se define como dificultad para conciliar el sueño, dificultad para permanecer dormido o despertarse temprano en la mañana y no poder volver a conciliar el sueño. El insomnio es una de las causas de la nicturia (despertarse por las noches a orinar).

Algunas recomendaciones para mejorarlo son:

Control de estímulos

La terapia de control de estímulos se basa en la idea de que algunas personas con insomnio asocian su dormitorio y cama con permanecer despiertos en lugar de dormir. Para ayudar con esto:

- Acuéstese sólo cuando tenga sueño, use su cama y dormitorio solo para dormir o tener relaciones sexuales.
- Si no puede conciliar el sueño en unos 20 minutos, levántese, vaya a otra habitación y lea o busque otra actividad relajante hasta que vuelva a sentir sueño. Deben evitarse actividades como comer, revisar las cuentas de banco, hacer tareas del hogar, realizar trabajo pendiente, ver televisión o estudiar para un examen, cosas que le "recompensan" por permanecer despierto.
- No tome siestas durante el día.

Higiene del sueño

- Establezca un horario de sueño regular (la misma hora de acostarse y despertarse todos los días). Duerma sólo lo necesario para sentirse descansado y luego levántese de la cama.
- Evite la cafeína después del almuerzo, Evite el alcohol cerca de la hora de acostarse, No fume (especialmente durante la noche).
- Haga ejercicio con regularidad durante el día, pero trate de evitar el ejercicio riguroso dentro de las dos horas antes de acostarse.
- Mantenga su habitación silenciosa y oscura. Puede usar un ventilador o una máquina de ruido blanco para ayudar a reducir el ruido, y las cortinas opacas pueden ayudar a reducir la luz.
- Evite consultar la hora durante la noche, evite mirar las pantallas (incluidos televisores, teléfonos inteligentes, computadoras portátiles y tabletas) a la hora de acostarse. La luz de las pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño.
- Evite comer una comida abundante cerca de la hora de acostarse, pero no se acueste con hambre. Trate de comer una comida saludable y abundante (pero no demasiado pesada) por la noche y evite los refrigerios nocturnos.
- Si todo lo anterior fracasa puede intentar terapia con un profesional del sueño o medicación para el insomnio.

Referencia: UpToDate. Información para pacientes. Insomnio. Actualizado Julio 2021. V12.0