

Consejos para una buena higiene del sueño

El insomnio es una dificultad persistente para quedarte o permanecer dormido, lo que puede llegar a dificultar el funcionamiento normal del día a día.¹

30%

de la población adulta presenta problemas de insomnio²

La falta de sueño puede darse por³

Imposibilidad para conciliar el sueño

Despertar precoz

Despertares a lo largo de la noche

suele esta acompañada por³

Cansancio durante el día

Falta de concentración

Sensación de irritabilidad

Es importante saber que no todas las personas tienen las mismas necesidades de sueño y que las mismas van variando a lo largo de los años, disminuyendo las horas de sueño a medida que nos hacemos mayores.⁴

Por qué no puedo dormir^{2,4,5}

Aunque el insomnio se pueda presentar sin ningún motivo aparente existen varias posibles causas:



Edad

Cuando nos hacemos mayores tendemos a dormir de manera menos profunda y necesitamos menos horas.

Ambiente

Infuye de manera importante en el sueño. Que haga mucho calor o frío, que haya luz, que la televisión esté encendida, dormir en un lugar "extraño"...

Despertares nocturnos

Entre el 60% de las mujeres y el 70% de los hombres de más de 65 años se levanta por la noche para ir al baño, teniendo posteriormente dificultades para dormir.

Expectativas

No todo el mundo tiene las mismas necesidades de sueño. Es posible que muchas personas no puedan echar la siesta por la tarde y dormir 7-8 horas nocturnas.

Preocupación

La preocupación por no poder dormir genera en sí misma dificultad para conciliar el sueño, mirar el reloj puede hacer que te sientas nervioso e irritado.

Estimulantes

- **Alcohol.** Se piensa erróneamente que favorece el sueño, pero no es así, el alcohol dificulta el descanso adecuado y produce despertar precoz.
- **Cafeína.** Sustancia estimulante presente en el té, café, algunos refrescos y bebidas energéticas. Además también puede estar presente en algunos fármacos.
- **Tabaco.** No fumes antes de irte a dormir, intenta que tu último cigarro sea 1 h antes de irte a la cama.
- **Drogas.** Éxtasis, cocaína tienen un efecto euforizante y disminuyen el tiempo total de sueño.

Fármacos

Algunos fármacos pueden interferir con el sueño. Por ejemplo, algunos antidepresivos, antihipertensivos, antihistamínicos, beta-bloqueantes, entre otros.

Cómo mejoro mi sueño^{3,5}



Reduce los estímulos

Minimiza los estímulos a medida que se acerca la noche, es recomendable hacer una actividad relajante 90 minutos antes de dormir como puede ser leer.

No hagas deporte antes de dormir

Evita hacer ejercicio 3 h antes de dormir ya que podría activarte.

Evita dormir la siesta

Habítua tu cuerpo a dormir de noche para evitar posibles círculos viciosos en los que el no dormir por la noche, hace que durmamos la siesta, y viceversa.

Cuida las cenas

Evita cenas copiosas y pesadas, un ligero picoteo o un vaso de leche tibia puede ayudarte a conciliar el sueño.

Buen ambiente

Temperatura adecuada, evita ruidos, silencia las notificaciones en el móvil. Utiliza la persiana para oscurecer la habitación.

La cama solo para dormir

Si utilizas la cama para ver la tele, leer, etc., es posible que la asocies a estas actividades y no al sueño. Si no puedes dormir tras 30 minutos lo mejor es levantarse. Cuando te entre el sueño vuelve a la cama.

Infórmate

Los períodos cortos de vigilia son normales, no debes preocuparte en exceso por ellos, ya que la preocupación también puede causar insomnio.

Autora: Laura Díaz Iglesias. *CSM Hortaleza de Madrid*

1. Buysse, Daniel J. "Insomnia." JAMA vol. 309,7 (2013): 706-16. 2. Morin, Charles M, and Denise C Jarrin. "Epidemiology of Insomnia: Prevalence, Course, Risk Factors, and Public Health Burden." Sleep medicine clinics vol. 17,2 (2022): 173-191. 3. Bollu, Pradeep C, and Harleen Kaur. "Sleep Medicine: Insomnia and Sleep." Missouri medicine vol. 116,1 (2019): 68-75. 4. Patel, Dhaval et al. "Insomnia in the Elderly: A Review." Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine vol. 14,6 1017-1024. 15 Jun. 2018. 5. Mejor, Consejos Para Dormir. "GUÍAS DE AUTOAYUDA". Juntadeandalucia.es, https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/08_guia_consejos_dormir.pdf. Consultado el 2 de octubre de 2023.