

¡INSOMNIO!

¿Cómo combatirlo?

Lo causa la mala "higiene del sueño", hábitos inadecuados previos al descanso que luego impiden conciliar el sueño.

Puede manifestarse por condiciones médicas, psiquiátricas, situacionales y trastornos primarios del sueño, entre otros.

Causas Probables

- ★ Síndromes de dolor o fatiga crónica
- ★ Insuficiencia cardiocongestiva
- ★ Dolor de pecho nocturno de origen cardíaco
- ★ Reflujo gastroesofágico
- ★ Asma nocturna
- ★ Depresión
- ★ Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- ★ Enfermedades neurodegenerativas (Parkinson y Alzheimer)
- ★ Cuadros de ansiedad
- ★ Estado bipolar o esquizofrenia

Para tratar exitosamente el insomnio es fundamental detectar qué lo provoca. La historia médica y un examen clínico completo permiten identificar:

1 *Enfermedades asociadas*

2 *Hábitos de sueño inadecuados*

3 *Medicamentos de uso habitual*

Si la causa es un trastorno primario del sueño, puede ser útil realizar un estudio específico (polisomnografía nocturna con oximetría)

TRATAMIENTO



IMPORTANTE

EN GENERAL EL INSOMNIO ES TRANSITORIO Y SE RESUELVE ELIMINANDO O CORRIGIENDO EL FACTOR CAUSAL, QUE GENERALMENTE NO SUELE SER MOTIVO DE CONSULTA.

TIPS

para un descanso
saludable



Observar un horario regular para acostarse y despertarse en un cuarto libre de ruidos y distracciones



Establecer una rutina: tomar una ducha caliente y luego leer un libro o escuchar música tranquilizadora



Realizar ejercicios periódicamente



Quitar del lugar de descanso televisor, computadora y material de trabajo



Evitar actividades estimulantes antes de acostarse (trabajar, realizar trámites bancarios on-line, participar de juegos competitivos o resolver conflictos)



Cenar por lo menos 2 o 3 horas antes de acostarse, limitando la ingesta de líquidos



Evitar alcohol, cafeína y nicotina entre 6 y 8 horas antes de ir a dormir



Dormir sobre colchón y almohada confortables en entorno propicio para el sueño: oscuro, calmo, cómodo y fresco