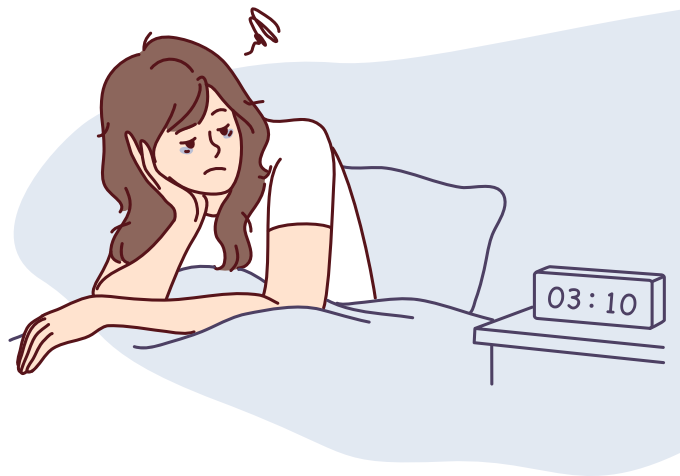


¿Qué puedo hacer para dormir mejor?

El **sueño** es una necesidad vital fundamental para el bienestar, la calidad de vida y el normal funcionamiento de las personas. El sueño varía con la edad de forma que, cuando se es joven, se necesita dormir más horas (más de 8 horas) que cuando se es adulto (entre 6- 8 horas) o anciano, en cuyo caso puede ser suficiente con 4 - 6 horas de sueño al día.

Cuando hay **trastornos del sueño** se alteran los patrones normales, la cantidad de horas, la facilidad para conciliar el sueño, entre otras, haciendo que este sea insatisfactorio y afecte a la actividad diaria.



¿Qué tipos de trastornos del sueño hay?



De conciliación: pasar más de 20 - 30 minutos en la cama sin poder dormir.

Sueño no reparador: sueño ligero, no lo suficientemente profundo, con desvelos. Se le llama sueño de "mala calidad".

Dificultad para mantener el sueño o insomnio: no poder dormir "del tirón" toda la noche.

Trastornos del ritmo sueño-vigilia: problemas para permanecer despierto durante el día, mantener un horario regular de sueño (por ejemplo, por cambios frecuentes en el horario laboral, jet lag) o presentar comportamientos inusuales durante el sueño (sonambulismo, terrores nocturnos, etc.).

Despertar precoz: despertar antes de la hora esperada y no poder volver a dormir.

¿Cuáles son los principales motivos por los que se altera el sueño?



- Respuesta a situaciones de **estrés**
- **Siestas diurnas** de más de una hora
- **No tener rutinas horarias** para acostarse y levantarse
- Mantener un **ambiente inadecuado** para descansar (con luz, ruido, temperatura muy fría o calurosa, etc.)
- **Menopausia**
- **Edad avanzada**
- Consumo excesivo de **estimulantes**
- **Depresión, ansiedad o demencia**
- **Uso de medicamentos que puedan producir insomnio**, como broncodilatadores, antialérgicos, ansiolíticos, antidepresivos, etc.

¿Qué consecuencias tiene no dormir bien?

Las alteraciones del sueño pueden provocar somnolencia durante el día, cansancio, fatiga, falta de energía, ansiedad, irritabilidad, problemas de concentración y atención para aprender o hasta de memoria, entre otros.



Recomendaciones de tu farmacéutico

Si utilizas medicación prescrita por tu médico para dormir, sigue sus recomendaciones.



Medicamentos y productos de indicación farmacéutica

Tu farmacéutico puede:

- Indicarte algunos **medicamentos que no necesitan receta médica** y que pueden ayudarte a mejorar la conciliación y el mantenimiento del sueño como doxilamina o difenhidramina. Tómalos con suficiente cantidad de agua, al menos 30 minutos antes de acostarte y un máximo de 7 días.
- Recomendarte **complementos alimenticios** con melatonina, GABA, amapola, melissa, pasiflora, tila, valeriana, espio blanco, hierbaluisa, lúpulo, *cannabis sativa*, hipérico, triptófano, tiamina, niacina, magnesio, entre otros, para ayudarte a mejorar tu sueño.

Nunca tomes más dosis o durante más tiempo del indicado.



Higiene del sueño

- Establece un **horario regular** para irte a dormir y despertarte. Procura hacer siempre las mismas cosas antes de ir a dormir, como una rutina.
- Si tienes la costumbre de hacer **siesta**, intenta **que no exceda 30- 45 minutos**.
- **Evita el consumo de tabaco y alcohol**, como mínimo 4 horas, antes de acostarte.
- **No tomes estimulantes** como el café, el té, el chocolate y bebidas azucaradas 6 horas antes de acostarte.
- **Evita las cenas copiosas**, alimentos pesados o picantes y tampoco te acuestes con hambre.
- **Practica ejercicio físico** regularmente, pero no justo antes de acostarte. Puedes llevar a cabo actividades relajantes como lecturas sencillas, ejercicios de relajación, escuchar música suave, un baño caliente de menos de 15 minutos, etc.
- Mantén la **habitación en condiciones óptimas para dormir**, usa ropa de cama cómoda y acogedora, una temperatura confortable y buena ventilación.
- Bloquea todo el **ruido** posible y elimina la mayor cantidad de **luz**.
- **Evita comer, trabajar o ver la televisión en la cama**.
- **Duerme lo necesario** para encontrarte descansado y despejado limitando permanecer más de 8-9 horas en la cama.



Debes ir al médico si...

- El insomnio afecta a un **menor de 2 años o a mayores de 75 años con alguna enfermedad asociada**.
- El problema de sueño se produce **más de 3 veces por semana durante más de 3 meses**, con o sin tratamiento o más de 2 semanas si utilizas tratamiento.
- **No puedes iniciar o mantener el sueño** o percibes que el sueño es de mala calidad.
- **El insomnio afecta a tu vida** social, laboral, académica o a tu conducta.
- Tienes todo lo necesario para dormir, pero **no lo consigues**
- **Padeces alguna enfermedad**, que te provoca alteraciones del sueño.
- **Tomas alguna sustancia o medicamento** que puede provocarte la alteración del sueño.
- Tienes **problemas psiquiátricos**.
- Estás **embarazada**.

Y ante cualquier duda **consulta siempre con tu farmacéutico/a**

