



KAISER PERMANENTE
**PREVENTION
& SELF-CARE**

La prevención y el cuidado propio

Insomnio

Consejos Para El Cuidado Propio



Para mayor información, busque en el índice de su manual *La salud en casa* los temas escritos en **negrilla**.

Casi toda la gente tiene dificultades para dormir en algún momento de su vida. La tensión causada por el trabajo, por la pérdida de un ser querido o por problemas en una relación personal puede impedir que durmamos como de costumbre. Si usted ha tenido dificultades para dormir durante tres semanas o más, es posible que tenga **insomnio** (📖). Usted no está solo; más de 30 millones de americanos tienen esta condición.

¿Cuánto tiempo necesitamos dormir?

Mientras que la mayor parte de la gente necesita dormir como 8 horas, algunas personas pueden dormir menos y otras necesitan dormir más. De hecho, la gama normal es de 4 a 10 horas – cuantas horas usted necesite para reponer sus fuerzas. Además es común tardarse hasta 30 minutos en dormirse y también despertar varias veces cada noche.

Tratamiento en casa

Siga algunos de estos consejos durante las próximas tres o cuatro semanas. Vea si lo ayudan a sentirse mejor.

Siga el mismo modelo de sueño: Acuéstese únicamente cuando tenga sueño. Decida a qué hora levantarse por la mañana y levántese siempre a esa misma hora. Eso ayuda a su cuerpo a establecer un patrón regular de horas en que

está despierto y horas en que está dormido. Eso a su vez lo ayudará a usted a empezar a tener sueño a la misma hora cada noche.

No tome siestas: No sustituya las siestas por una noche de sueño reparador. Si usted toma siestas con regularidad y está teniendo dificultades para dormir por la noche, deje de tomar siestas y vea qué pasa. Si tiene que tomar una siesta, asegúrese de que no dure más de 20 minutos.

El ambiente para dormir: Asegúrese de dormir en condiciones confortables. Su cama debe ser cómoda y su habitación debe estar lo más callada y oscura que sea posible. La temperatura ideal para dormir es de como 65 grados F. Reserve su cama sólo para dormir y para tener relaciones sexuales.

La rutina antes de acostarse: Disminuya los estímulos mentales como por una hora antes de acostarse. Vea si lo ayuda leer, ver un programa de televisión relajante, tomar un baño calientito, escuchar música tranquilizante o comer un bocadillo si tiene hambre.

Haga ejercicio: El ejercicio (📖) hecho con regularidad ayuda a reducir el insomnio relacionado con la tensión, dado a que aumenta el sueño profundo. Sin embargo, evite hacer ejercicio 3 ó 4 horas antes de acostarse puesto que la estimulación causada por el mismo podría causarle dificultades para dormirse.

Su dieta: Cuando ya se acerque la hora de acostarse, evite comer alimentos que le causen malestar en el estómago. Trate de tomar menos líquido para que no tenga que ir al baño en la noche.

Véase al respaldo

Uso de alcohol: No beba alcohol. Mientras el alcohol puede hacer que se sienta soñoliento por un rato, después puede causarle períodos de insomnio.

Continúa al reverso

Cafeína: Reduzca su consumo y vea si duerme mejor o no. La **cafeína** (☞) es un estimulante fuerte. Para algunas personas puede ser necesario eliminar la cafeína por completo.

Uso de tabaco: Deje de fumar o de masticar tabaco. La nicotina interrumpe el sueño. Empiece por usar menos tabaco antes de acostarse y vea si puede dormir mejor.

¿Y los medicamentos para dormir?

Las píldoras para dormir pueden ser útiles para una que otra noche en que no puede dormir, pero **no** curan el insomnio. De hecho, el uso a largo plazo de ese tipo de medicamentos puede hacer más daño que provecho. Llame al profesional encargado de su salud o a su farmacéutico para mayor información sobre el uso de las píldoras para dormir.

Cuando usted, a pesar de todo, no se puede dormir:

- No permanezca despierto en su cama por más de 20 ó 30 minutos. Levántese y haga algo relajante hasta que tenga sueño.
- Si acostumbra ponerse a pensar en sus preocupaciones a la hora de acostarse, trate de usar otro período del día para delinear sus problemas y posibles soluciones a ellos.

- Trate de no fijarse en el reloj; eso suele hacer que se sienta más ansioso por tratar de dormirse.

Es frustrante no poder dormir bien, y también puede ser agotador. Tome el tiempo necesario para cuidar de sí mismo, probando las técnicas ya mencionadas. Puede que pasen varias semanas antes de que usted note cualquier mejoría.

Recursos

La mayoría de los Centros de Educación para la Salud de Kaiser tienen programas y materiales educativos sobre el insomnio, al igual que información sobre diferentes recursos. (Por desgracia, sólo algunos de nuestros materiales y programas están disponibles en español – y esto varía de un centro a otro. Para obtener mayor información sobre nuestros servicios, llame a su Departamento de Educación para la Salud o pida información al profesional encargado de su salud.)

El manual *La salud en casa* también contiene información acerca del insomnio. Kaiser distribuye *La salud en casa* a todos sus miembros. Si usted no ha recibido un ejemplar, llame al 1-800-788-0616.

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

- Si usted ha tenido insomnio durante un mes o más, y el tratamiento en casa no le ayuda.
- Si sospecha que su insomnio se debe a una causa médica, como apnea del sueño, síndrome de pierna inquieta, ansiedad o depresión.



KAISER PERMANENTE®

Para información completa sobre éste y cientos de otros temas de salud, consulte su manual *La salud en casa*.

Adaptado del manual *La salud en casa*, Edición revisada ©1999 Healthwise, Incorporated®, P.O. Box 1989, Boise, Idaho, 83701.