

# ¿Qué es el Insomnio?

El insomnio es la incapacidad de conciliar el sueño o permanecer dormido, o tener un sueño que no es tranquilo. Puede dificultar la concentración y también puede afectar la salud, las relaciones y el trabajo.



## ¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE?

El insomnio afecta la capacidad de obtener una buena noche de descanso. Estos son algunos síntomas del insomnio:

- Problemas para dormir
- Despertar varias veces durante la noche
- Despertarse demasiado pronto
- Preocuparse o estresarse por dormir
- No sentirse descansado, incluso cuando se ha dormido suficiente



## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

El insomnio puede tener muchas causas. Las causas comunes del insomnio incluyen: el estrés o la ansiedad, el dolor, el trabajo por turnos o el jet lag (desfase horario). Algunos problemas de salud y medicamentos pueden contribuir al insomnio.

### Problemas de salud que pueden afectar el sueño:

- Ansiedad / TEPT
- Diabetes
- Problemas cardíacos o respiratorios
- Enfermedad del estómago
- Tiroides hiperactiva
- Embarazo

### Medicamentos que pueden afectar el sueño:

- Medicamentos para las convulsiones
- Medicamentos para la depresión
- Píldoras de agua
- Esteroides
- Medicamentos para el trastorno por déficit de atención

Pregúntele a un profesional de la salud o farmacéutico si cree que un problema de salud o medicamento puede estar impidiéndole dormir bien. A veces puede ser debido a los malos hábitos de sueño. El alcohol, la cafeína, la nicotina y las drogas ilegales también pueden afectar el sueño. Encontrar la causa del insomnio puede ayudarle a saber cómo tratarlo.

## ¿CÓMO PUEDO MEJORAR?

### CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

**Higiene del sueño.** La higiene del sueño es la primera y más importante intervención a considerar. Significa repasar los hábitos diarios que pueden ayudar al cuerpo a reconocer cuándo es hora de estar despierta y cuándo es hora de dormir.

Aquí hay algunos consejos de higiene del sueño que pueden mejorarlo:

- Tenga una rutina para la hora de acostarse, y acuéstese y levántese a una hora determinada.
- Use el dormitorio solo para dormir o para tener relaciones sexuales (es decir, no trabaje en la cama).
- Mantenga el dormitorio fresco, silencioso y oscuro.
- Evite las actividades estresantes antes de acostarse.
- Apague las pantallas aproximadamente 1 hora antes de acostarse (por ejemplo, televisores, teléfonos, computadoras).
- Evite la cafeína tarde en el día (mejor evitarla después del mediodía).
- No use alcohol para dormirse antes.
- Si usted no puede dormirse en 30 minutos, levántese y haga algo relajante o aburrido.
- Haga actividades relajantes antes de acostarse.

**Hacer ejercicio con regularidad.** El ejercicio diario puede mejorar el sueño y hacerlo más restaurador. También puede ayudarle a perder peso y mejorar la salud en general. Esto también le ayudará a dormir. Evite hacer ejercicio por la noche.

## CONSEJERÍA

La consejería puede ser útil para el insomnio relacionado con la depresión, la ansiedad o el TEPT. Los consejeros pueden usar distintas terapias para ayudarle a aprender relajación y superación. La terapia cognitivo-conductual (TCC) puede ser especialmente eficaz para los problemas del sueño.

For more information, scan the QR code below, or visit [nciph.org/insomnio](http://nciph.org/insomnio)



## MEDICINAS Y SUPLEMENTOS HERBALES

La melatonina es un suplemento que puede ser útil si tiene problemas para dormirse (por ejemplo, los causados por el trabajo por turnos o el jet lag). Tomar de 0,5 a 3 mg 1 hora antes de acostarse. El extracto de raíz de valeriana es una medicina herbal que también puede ser útil. Debe de tomarse unas 2 horas antes de acostarse. El aceite de lavanda en la almohada y el té de manzanilla caliente pueden ayudar a relajarse y calmarse antes de ir a dormir.

## TERAPIAS MENTE-CUERPO

Estas terapias pueden ayudarle a calmar sus pensamientos y promover la relajación.

**Imágenes guiadas:** escuchar un CD o un podcast de imágenes guiadas puede ayudar a conciliar el sueño. Estos se pueden encontrar gratuitamente en el Internet.

**Atención plena para la inducción del sueño:** en la atención plena se hacen ejercicios de respiración profunda mientras se está en la cama. A medida que respira, debería sentir cómo se eleva el estómago. Esto puede ayudarle a relajarse y quedarse dormido.

**Relajación muscular progresiva:** esta técnica de relajación consiste en la tensión y relajación de diferentes músculos. Esto puede ayudarle a relajarse antes de acostarse.

## PATIENT NOTES

[Lined area for patient notes]