

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA COMBATIR EL INSOMNIO

- Mantenga horarios regulares, con horas fijas para acostarse, y para levantarse.
- Evite la siesta o que ésta no sea prolongada, (30 minutos)
- Haga ejercicio físico durante el día. No lo haga justo antes de acostarse.
- Use el dormitorio exclusivamente para dormir. No lo use para comer, ver la televisión o escuchar la radio.
- Si después de 30 minutos no consigue conciliar el sueño practique alguna actividad relajante, leer una novela sencilla, escuchar música suave o ver un programa de televisión, en otra habitación. No permanezca en la cama preocupado, nervioso o dando vueltas intentando dormirse.
- Procure que el dormitorio sea confortable y que en la habitación no haga ni frío ni calor. Mantenga la habitación a oscuras. Procure que no haya ruido.
- Puede usar tapones para los oídos, en caso de ruido.
- Puede ser útil tomar un baño o una ducha con agua caliente, beber un vaso con leche templada o una infusión caliente, justo antes de acostarse.
- Utilice ropa cómoda para dormir.
- No cene en exceso ni se acueste inmediatamente después de haber cenado.
- Evite beber, desde media tarde, bebidas estimulantes como el café, té o bebidas con cola. Evite el consumo de alcohol.
- Disminuya o evite el consumo de tabaco antes de irse a la cama.
- Si se levanta muchas veces a orinar durante la noche disminuya la cantidad de líquidos antes de acostarse.
- Intente resolver los problemas que le preocupen antes de acostarse.
- No realice un esfuerzo intelectual intenso antes de irse a la cama.
- Puede realizar alguna técnica de relajación con ejercicios de respiración profunda y relajación de los músculos.
- Levántese siempre a una hora fija, aunque haya dormido pocas horas, así conseguirá establecer un ciclo sueño-vigilia.
- Mantenga audífonos, gafas, andador, etc, al lado de la cama.
- Intente tomar las medicinas que favorezcan la actividad o la micción, lo más temprano posible. Pregunte al médico si alguna de las medicinas que está tomando, podría estar contribuyendo a mantenerle despierto.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

