

¿SUFRE INSOMNIO? ¿ESTÁ CANSADO/A DE NO PODER DORMIR BIEN?

EL INSOMNIO

Es el problema de sueño más común. El paciente se queja de su **insatisfacción con la calidad y/o cantidad del sueño**. Aproximadamente, 1 de cada 5 personas adultas no consigue dormir tanto como les gustaría. La falta de sueño puede significar: no ser capaz de dormir, despertarse demasiado temprano, despertarse varias veces durante la noche, no sentirse descansado al levantarse.

¿LAS CAUSAS?

- Ingesta de alcohol, cafeína o tabaco,
- Estrés o ansiedad
- Preocupación por la vigilia
- Envejecimiento normal
- Cambios de rutina
- Factores ambientales (ruido, luz...)

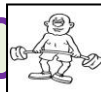
DORMIR MAL O POCO PROVOCA...

- Dormirse durante el día
- Sensación de cansancio
- Falta de concentración
- Problemas de memoria
- Dificultad toma de decisiones
- Irritabilidad
- Frustración
- Riesgo accidentes/lesiones

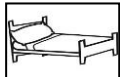
RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL SUEÑO



Establecer un **horario regular** para dormir y despertar



Realiza **ejercicio** regularmente 3h antes de dormir



Permanece en la cama el **tiempo suficiente**



Dormitorio a Tª agradable, sin ruido, control luz...



Evita la siesta. Si necesaria no > 30 minutos



Practique **rutina relajante**: un baño, leer, masaje...



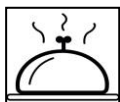
Evita las bebidas que contienen **cafeína y teína**



No use el **ordenador, móvil**, ni vea la televisión 1 hora antes de dormir



Evita el **alcohol** y el **tabaco** antes de dormir



Es aconsejable **cenar** de forma **ligera**.

RECUERDE!!!

PARA CUALQUIER DUDA PUEDE ACUDIR A SU CENTRO DE SALUD Y CONSULTAR CON SU MÉDICO Y ENFERMERA DE ATENCIÓN PRIMARIA