

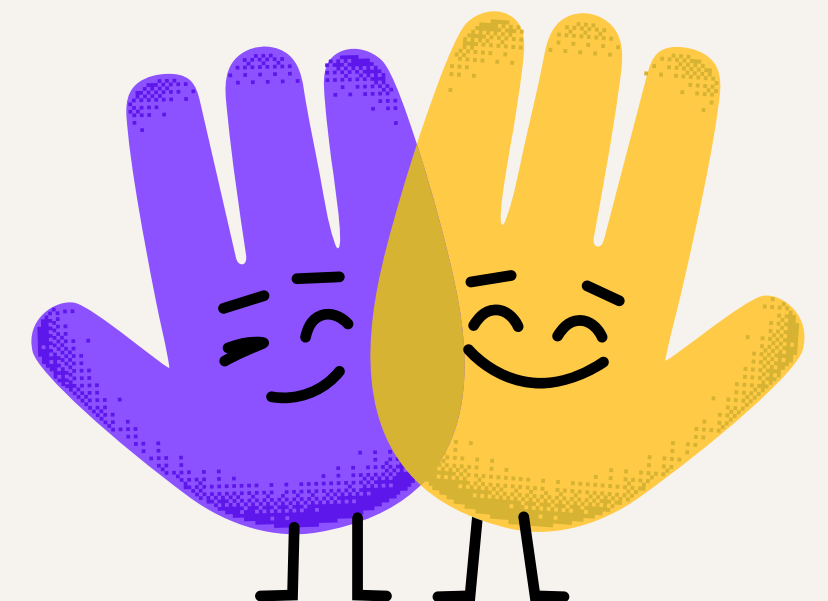
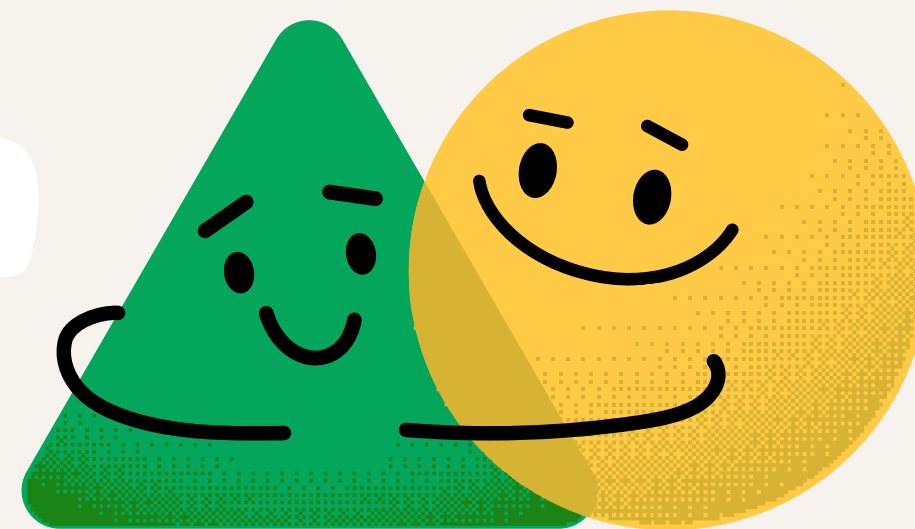
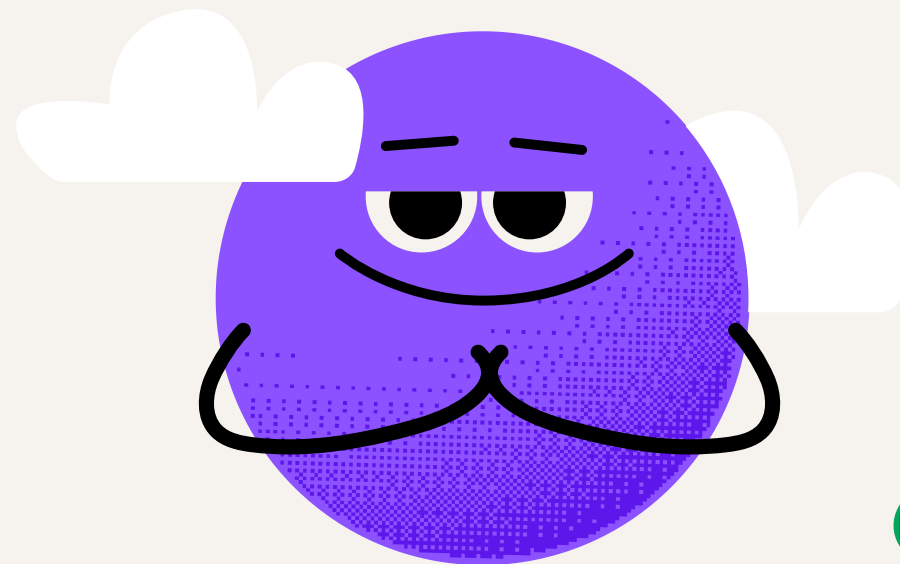
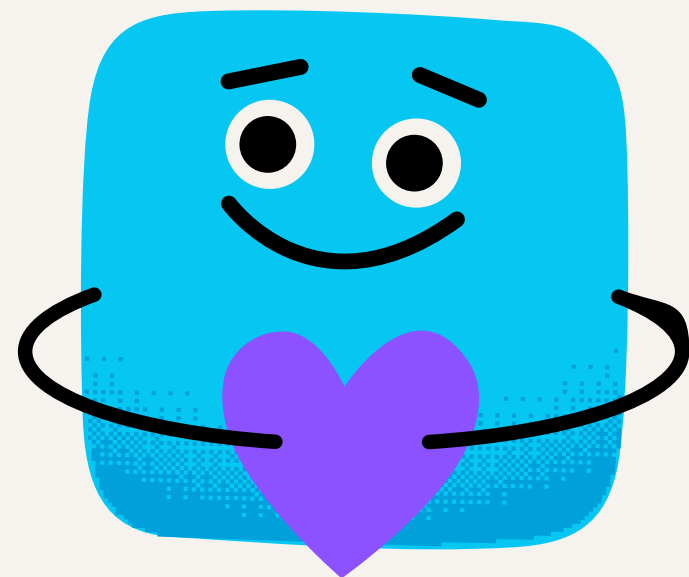
¿Qué debes  
hacer si tienes  
insomnio por  
estrés o ansiedad?

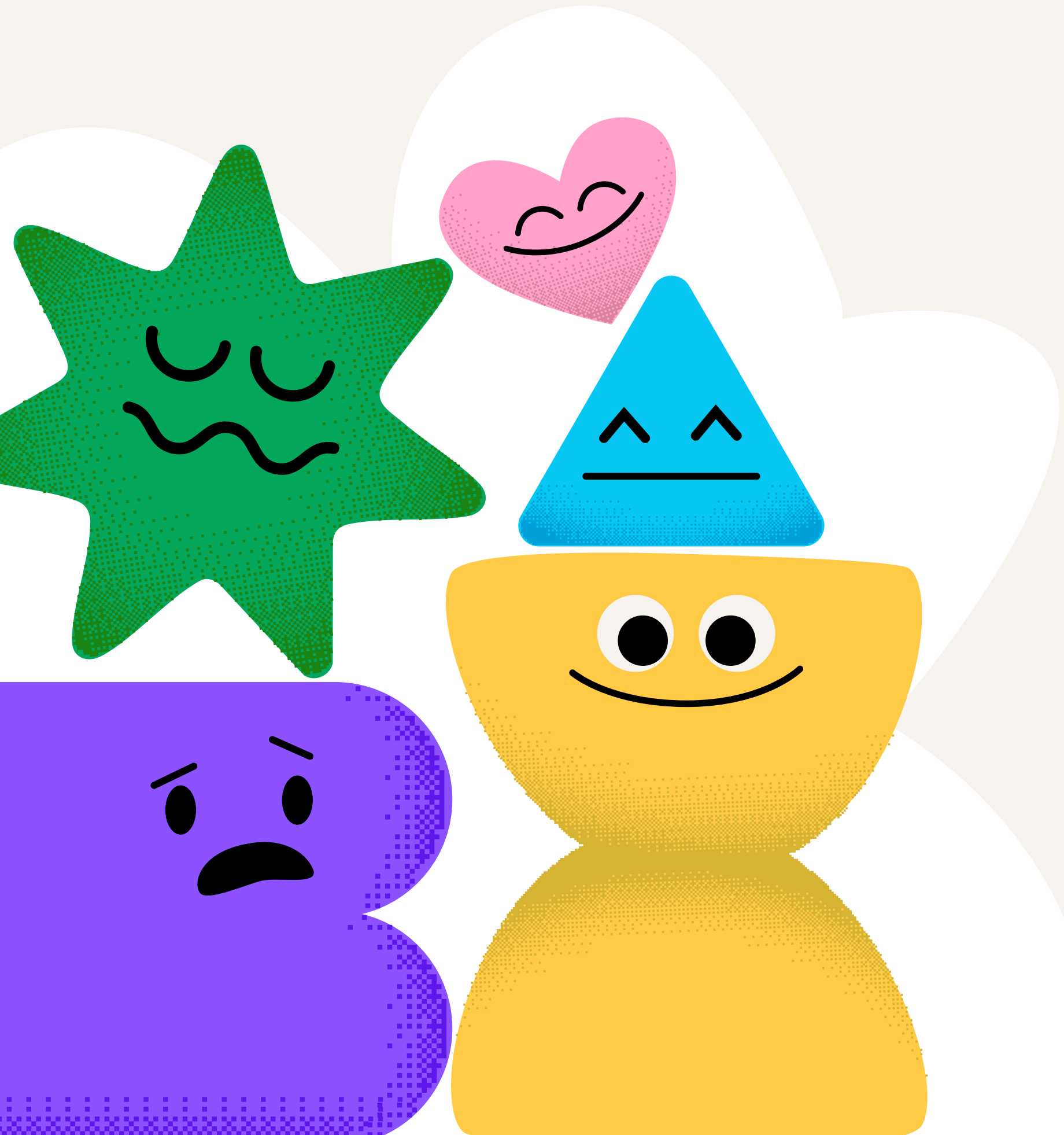
Equipo de Braincare  
II Año "B" DSW



# ¿Qué significa esto?

Es la dificultad para dormir o permanecer dormido debido a pensamientos intrusivos, preocupaciones o activación emocional. Esto surge a raíz de problemas de la vida diaria, grandes responsabilidades, angustia por el trabajo o el estudio o alguna situación de ese tipo de índole.





# ¿Cuales son sus síntomas?

- Tardar más de 30 minutos en dormir, o meramente no poder dormir
- Despertarse muchas veces en la noche sin razón aparente.
- Despertar con sensación de no haber descansado lo suficiente.
- Fatiga diurna, irritabilidad, falta de enfoque

# ¿Qué se puede hacer en ese momento?

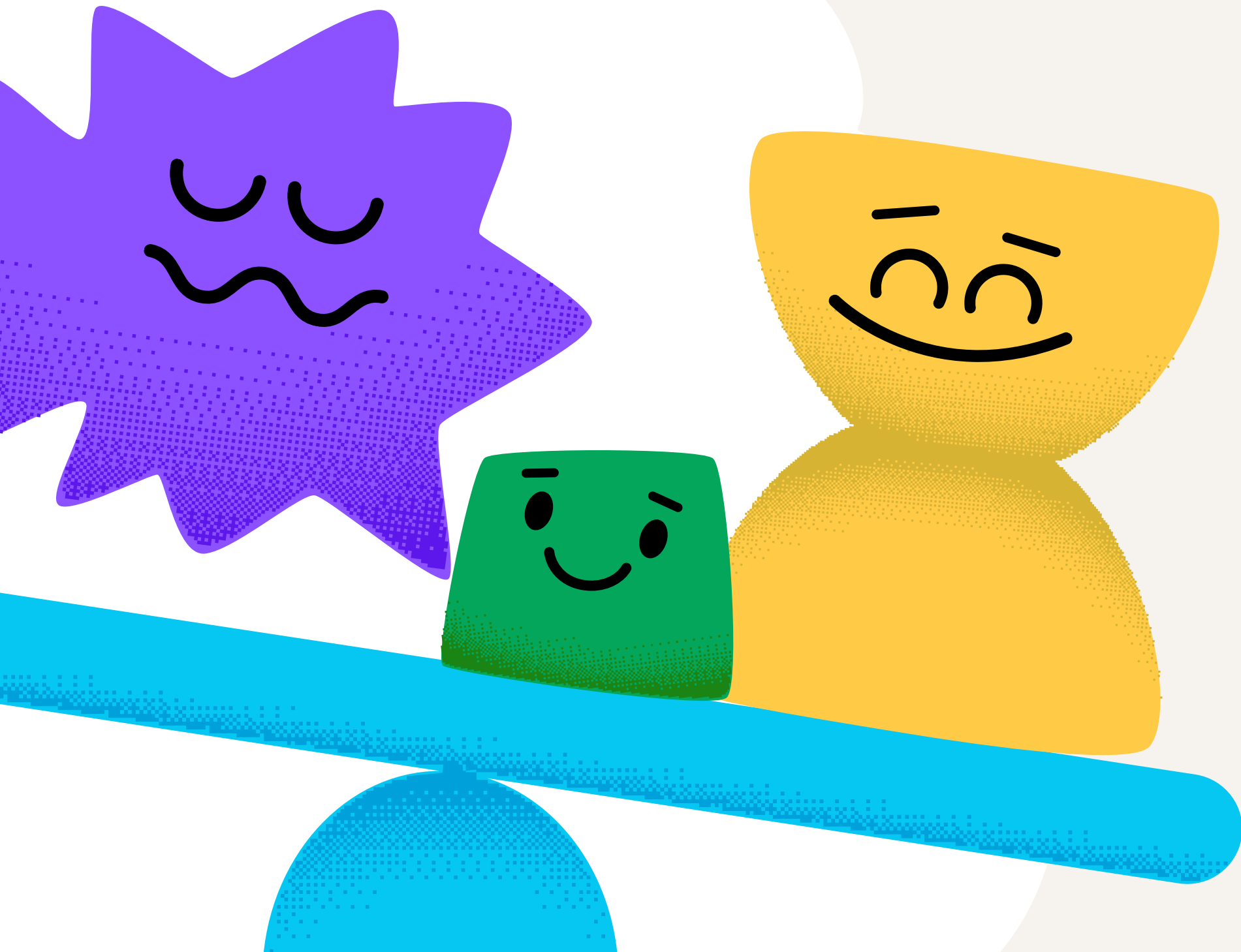


- **No luches con el sueño:** Levántate, haz algo tranquilo (leer, respirar, música suave). Esto puede ayudar a conciliar el sueño de manera más tranquila.
- **Evita pantallas al menos 1 hora antes de dormir.** Esto se recomienda ya que el estar expuestos a pantallas contribuye a la falta de ganas de dormir.
- **Respiración 4-7-8:** Inhala en 4 seg, mantén 7, exhala 8. También llamado método militar, esto ayuda a que el cerebro entre en un estado de relajación.
- **Apaga luces brillantes y ruidos fuertes.** Esto es bastante obvio pero se recomienda hacerlo para tener una sensación de tranquilidad y paz.



# ¿En qué momento es bueno buscar ayuda profesional?

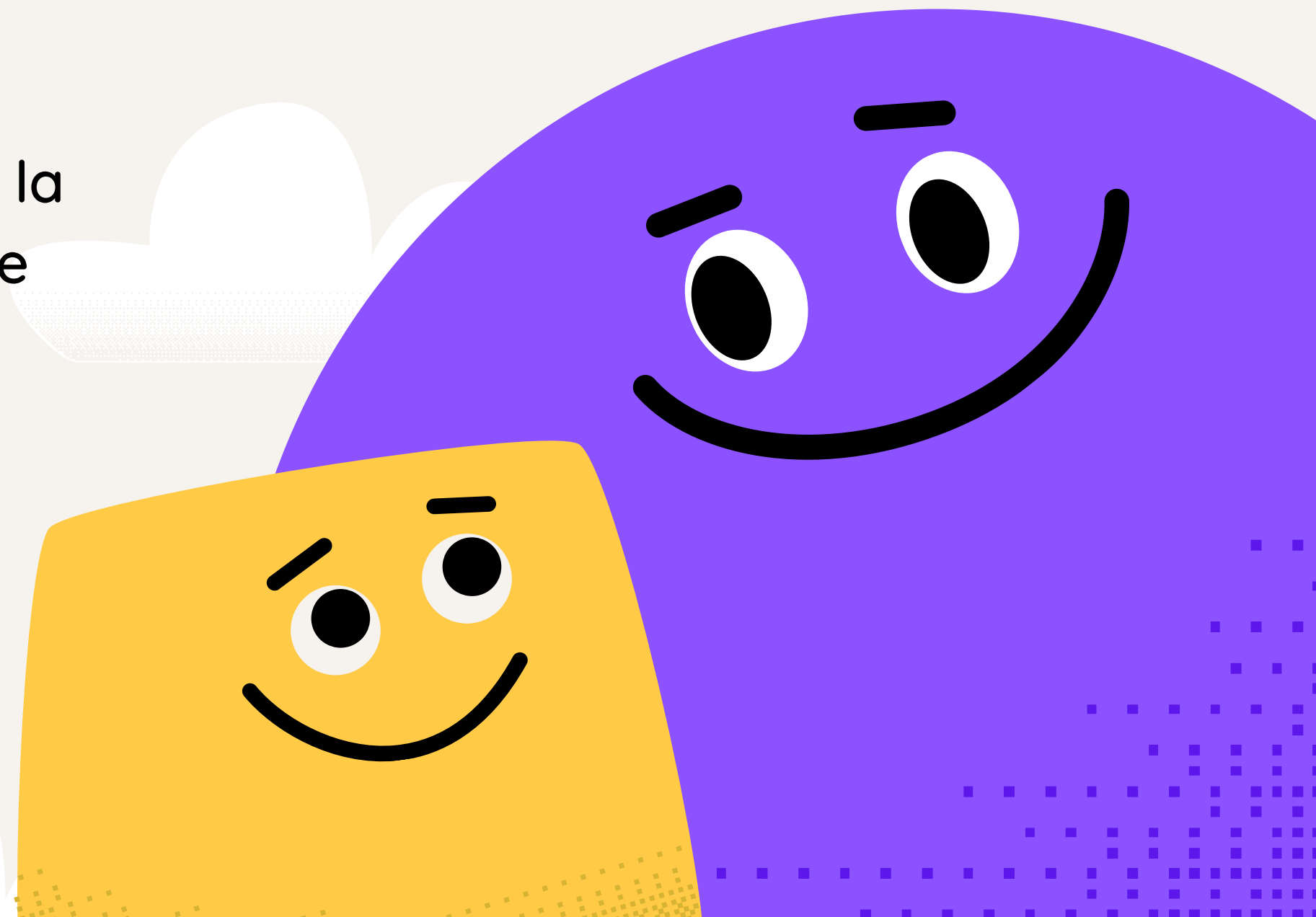
- Si el insomnio dura más de 3 semanas.
- Si afecta tu salud, estado de ánimo o memoria.
- Si depende del uso de medicamentos o sustancias para dormir.
- Si esto reduce tu productividad en el trabajo, escuela o vida diaria.





# Consejos adicionales

- Rutina nocturna relajante y constante.  
Tomar té de hierbas naturales puede ayudar a la relajación antes de dormir.
- Evita cafeína después del mediodía. Ya que la cafeína te mantiene despierto, no contribuye al sueño.
- Realiza ejercicio regular (no justo antes de dormir)
- Usa la cama solo para dormir (no para trabajar o ver series).



**Eso es todo por hoy,  
¡esperamos que esta guía  
pueda ayudarte!**

-Equipo Braincare

