



¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un trastorno del sueño común entre adolescentes y adultos, el cuál es causado por diferentes factores, entre ellos el estrés, el consumo de alcohol, drogas, cafeína, problemas psicológicos como la depresión y ansiedad o bien el exceso de peso y malos hábitos de sueño. Existen diferentes tipos de insomnio, y ninguno afecta igual a todas las personas.

Tipos de insomnio

Insomnio Temporal (insomnio situacional): El insomnio situacional se produce cuando ocurre un evento estresante en la vida de una persona. Es causado muchas veces por ruido, dolor, preocupaciones o problemas familiares, de trabajo, económicos o escolares. Dura 3 semanas o menos, Este tipo de insomnio en general se cura cuando el estrés o el evento que afectó su vida se resuelve.

Insomnio Continuo (insomnio crónico): El insomnio crónico puede ser causado por patrones irregulares de sueño que resultan de cambios en el horario de trabajo, drogadicción (como el uso crónico de píldoras para dormir o del alcohol), estrés, enfermedad o problemas de salud mental como ansiedad o depresión. Dura 3 semanas o más y hace falta tratar el problema existente.

¿Cuáles son los síntomas?

- Problemas para quedarse dormido.
- Despertarse con frecuencia por las noches.
- Despertarse temprano en la mañana y no poder volver a dormir.
- No sentirse descansado en la mañana.
- Sentirse cansado durante el día.
- Estar inquieto o ansioso antes de irse a dormir.

¿Cómo se trata el insomnio?

Cuando corresponda, su médico deberá darle tratamiento para los problemas existentes que puedan causar su insomnio. Por ejemplo, si tiene depresión, se le recetará un medicamento para la depresión que lo ayudará con el insomnio. Si la causa de su insomnio es el uso de drogas o alcohol, el tratamiento será ayudar a que deje de usarlos.

En algunos casos de insomnio temporal, su médico le puede recetar medicamentos para ayudarlo a dormir hasta que el evento que le causa estrés haya pasado o se resuelva. También puede ir a terapia para tratar de resolver sus problemas psicológicos o reducir el estrés que causa o contribuye a su insomnio. Algunos medicamentos pueden ser adictivos. Su médico le aconsejará el medicamento adecuado para usar a corto o largo plazo.

Su médico le puede recomendar que utilice técnicas de relajación, que cambie la dieta, que deje de tomar cafeína y que lleve un estilo de vida saludable que incluya ejercicios físicos. Es probable también que le hable sobre cómo tener buenos hábitos de sueño y mantener una rutina regular para dormir.

¿Cómo puedo prevenir el insomnio?

- Adopte un horario regular para irse a dormir y para despertarse.
- No duerma siestas.
- Haga ejercicios regularmente durante el día.
- Después del anochecer, mantenga muy oscuro la habitación.
- Mantenga el dormitorio a temperaturas bajas.
- Use el dormitorio solo para dormir, no para leer ni ver televisión.
- Váyase a la cama cuando tenga sueño y levántese cuando esté despierto.
- No tome cafeína, otros estimulantes, cigarros ni alcohol.
- Coma liviano en la cena, y evite los bocadillos después de la cena.
- Si tiene sobrepeso, pierda peso.
- Aprenda a usar técnicas de relajación.
- Medite por 20 minutos antes de irse a la cama.
- Lea algo divertido antes de irse a la cama, para despejar la mente.
- Piense en usar una fuente de ruido blanco.
- Trate de no concentrarse en dormirse.
- Trate de reducir el estrés en su vida cambiando las cosas que lo causa.