



COMO VENCER EL INSOMNIO

1.- Restablecer el ciclo vigilia/sueño

- Acostarse y levantarse en la misma hora. Es especialmente importante levantarse en la misma hora, independientemente de las horas que haya dormido. Nunca intente recuperar las horas de sueño perdidas por la mañana.
- No pegar cabezadas. Aunque sea un hábito adecuado y saludable para mucha gente, en el caso de los insomnes retrasa el ciclo del sueño e impide conciliarlo por la noche. En el supuesto de que lo necesito para descansar, por prescripción médica o psicológica, es preferible que practique algún procedimiento de relajación. No es necesario que la relajación se realice después de comer, es más, cualquier otro momento puede ser más apropiado. No alterar los ciclos vigilia / sueño durante el fin de semana. No prolongar el despertar por la mañana más de una hora los fines de semana, al menos hasta que haya solucionado el insomnio.

2.- Tomar una dieta adecuada

- Tomarse un vaso de leche tibia antes de acostarse.
- Acostarse al menos una hora y media después de la cena. Dos horas si la cena ha sido pesada.
- Evitar cenas copiosas o demasiado ligeras. Las cenas copiosas retrasan el sueño, pero si se acuesta con hambre el sueño puede ser fragmentado y despertarse durante la noche.
- No ingerir cenas demasiado calóricas. La mayoría de las calorías tienen que tomarse por las mañanas o cuando se necesite consumir mucha energía, que no es el caso si nos disponemos a dormir.

3.- No ingerir sustancias excitantes.

- Evitar tomar café y alimentos que contengan productos excitantes. No tomar café por la tarde ni por la noche. Hay muchos alimentos y bebidas que contienen cafeína y otros excitantes: té, chocolate y derivados del cacao, algunos antigripales, coca-cola, etc.
- Ingiera algún preparado con plantas que favorezcan el sueño.



4.- Preparar el sueño

- Haga ejercicio moderado por la tarde. Si no es deporte, vaya a darse un paseo al final de la tarde.
- Si tiene que planificar el día siguiente y esto supone esfuerzo y le implica emocionalmente, tiene que hacerlo antes de cena. Después de cenar dedíquese a tareas que no comportan carga afectiva, ni requieran mucha actividad.
- Si trabaja o estudia en su casa, deje las tareas más ligeras para el final. Incluso deje de hacerlas un rato antes de dormir. No realice tareas que impliquen mucho esfuerzo o atención antes de dormir.
- No discuta por la noche. Déjelo para el día siguiente.

5.-Condicionar la habitación

- Cama confortable. No demasiado blanda.
- La habitación ha debido ser aireada durante el día. No tiene que estar demasiado caldeada. El calor dificulta el sueño.
- Si duerme con las ventanas abiertas, evitar las corrientes de aire.
- Evitar ruidos.

6.- Estar dispuesto para dormir

- Acuéstese cuando tenga sueño. Si está desvelado no intente que el sueño aparezca mientras está en la cama, sino espere levantado haciendo alguna tarea aburrida hasta que sienta necesidad de dormir.
- Elimine todos los estímulos que interfieran con el sueño (música, televisión, radio, etc.).
- Realice ejercicios de respiración.
- En caso de que se encuentre nervioso, practique un procedimiento de relajación breve.
- Si empiezan pensamientos que le ponen nervioso referentes a la imposibilidad de dormir, recuerde que el problema no es no dormir, sino el miedo a no poder dormir. No se preocupe, puesto que, aunque no duerma esta noche, dado que se levantará en la hora convenida y no dormirá a siesta, mañana estará tan cansado que no tendrá ninguna dificultad para dormir. Aprovecho entonces para disfrutar del silencio y serenidad de la noche, puesto que será la última (o la penúltima, en todo caso) que pasará en velatorio. Esto, paradójicamente, le tranquilizará.
- No consuma somníferos. Producen adicción y alteran el patrón del sueño normal. Su uso tiene que estar restringido a situaciones muy especiales, en muy pocas ocasiones, bajo control médico y tienen que consumirse durante muy pocos días.