



Insomnio

Como dormir bien en la noche

Si usted tiene dificultad al dormir o quedándose dormido por un mes o más, es posible que tenga insomnio. El insomnio es un trastorno del sueño que puede incluir dificultad al quedarse o permanecer dormido, despertarse demasiado temprano, y la sensación de cansancio al despertar. El insomnio, a menudo, se puede curar con hábitos sanos.

Causas del insomnio

- Depresión, dolor, enfermedad o estrés
- Malos hábitos al acostarse
- Malos hábitos dietéticos
- Demasiada cafeína u otros estimulantes
- Condiciones de la enfermedad y/o medicamentos usados para tratar la enfermedad
- Cambios en la vida como la pérdida de un trabajo, una muerte, divorcio o mudarse

Los Bebés	(0 – 2 meses)	12 – 18 horas
	(3 – 11 meses)	14 – 15 horas
Los Niños	(1 – 3 años)	12 – 14 horas
	(3 – 5 años)	11 – 13 horas
	(5 – 12 años)	10 – 11 horas
Adolescentes	(13 – 20 años)	8 ½ – 9 ¼ horas
Adultos	(21+ años)	7 – 9 horas

**Información adquirida de la página web de National Sleep Foundation que se puede encontrar en www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need.*

Medicamentos

El tomar píldoras para dormir es solo una cura **temporal** del insomnio y no es seguro para hacer por mucho tiempo. Si su proveedor de atención médica le receta pastillas para dormir, es importante tomarlas como le haya indicado.

Hábitos Saludables Para Dormir

Durante el Día



- Expóngase a una luz brillante al despertarse.
- Evite el uso de cafeína (café, té, soda, chocolate), alcohol, tabaco y descongestionantes.
- Haga ejercicios a menudo, pero no lo haga unas horas antes de acostarse.
- Aprenda a reducir y controlar el estrés en su vida.
- Dedique un tiempo en su día para enfrentar los pensamientos dañinos y sus perturbaciones. Por ejemplo tome 30 minutos después de la cena para escribir lo que le está preocupando y lo que puede hacer al respecto.
- No tome siestas durante el día si las siestas parecen empeorar su insomnio.



En la Noche



- Evite comidas Fuertes y luces brillantes antes de acostarse.
- Acuéstese y levántese todos los días a la misma hora incluyendo los fines de semana.
- Tenga una rutina para la hora de dormir y haga lo mismo cada noche antes de acostarse.
- Use el dormitorio para dormir y no para ver TV o usar la computadora.
- Haga algo relajante antes de acostarse como leer un libro o bañarse. No coma, hable por teléfono, use la computadora o mire la televisión mientras esté en la cama o antes de acostarse.
- Asegúrese que la habitación está en silencio y muy, muy oscuro. La oscuridad señala al cerebro que es hora de dormir.
- Si el ruido es un problema, use un ventilador para enmascarar el ruido o use tapones en los oídos.
- Si aún está despierto después de tratar de dormir en 30 minutos, levántese y váyase a otro cuarto. Siéntese en silencio durante 20 minutos y luego trate de dormir otra vez.