

INSOMNIO: QUE NO TE quite EL SUEÑO

La necesidad de dormir cambia a lo largo de la vida según la edad (en concreto, las **personas mayores** no duermen menos sino distinto; su sueño se hace más ligero y son más frecuentes los despertares nocturnos), **estado de salud, situación emocional** (sobre todo depresión y/o ansiedad) y otros factores (como problemas personales, domésticos, laborales, etc.). Dormir es necesario y es saludable hacerlo bien. **No hagas de una mala noche de sueño una catástrofe. ¡Puedes hacerle frente!**



CAMBIA ALGUNOS HÁBITOS

INTENTA...

- ✓ **Acostarte y levantarte cada día a la misma hora**, incluidos fines de semana y vacaciones.
- ✓ **Mantener una rutina antes de acostarte** (ponerte el pijama, cepillarte los dientes...) te prepara física y mentalmente para ir a la cama.
- ✓ **Hacer ejercicio suave**, mejor a media tarde.
- ✓ **Darte un baño o practicar ejercicios de relajación.**
- ✓ **Mantener la habitación con una temperatura agradable y unos niveles mínimos de luz y ruido.**

EVITA...

- ✗ **Alcohol, tabaco y excitantes.** Alteran el sueño incluso en quien no lo percibe.
- ✗ **Consumir alimentos pesados** en la cena o acostarte **con hambre.**
- ✗ **Dormir la siesta** y, si lo haces, no más de 20 minutos.
- ✗ **Hacer ejercicio físico intenso y actividades estresantes** 2-3 horas antes de acostarte.
- ✗ **Ver la tele, usar el ordenador, jugar a videojuegos, comer, hablar por teléfono, discutir, etc. mientras estás en la cama.**
- ✗ **Obsesionarte con que no puedes dormir.** Si llevas media hora en la cama y no te duermes, es preferible que te levantes y hagas algo relajante hasta volver a sentir sueño. **Evita ir a la cama sin sueño.**

¿Y SI NO FUNCIONA?

- **No te automediques.**
- Si a pesar de seguir estas recomendaciones crees precisar más ayuda, entonces consulta en tu **centro de salud o farmacia.**
- Algunos medicamentos pueden ser útiles para tratar el insomnio, pero hay que intentar usarlos **el menor tiempo posible**, evitando que se conviertan en un tratamiento crónico. Si te los prescriben, sigue estrictamente la **pauta indicada.**



IMPORTANTE

Si llevas mucho tiempo tomando fármacos para dormir, sería conveniente que le comentaras a tu médico cómo dejar de tomarlos poco a poco.

- Se trata de evitar que aparezcan **dos efectos adversos** típicos de estos medicamentos. Uno es la **dependencia**: te acostumbras a «la pastilla» y, cuando no la tomas, tienes serios problemas para dormir. El otro, la **tolerancia**: la dosis que tomas habitualmente ya no te hace efecto y tienes que aumentarla.

INSOMNIOA AMESGAIZTO BIHUR EZ DADIN

Lo egiteko beharra ez da berdina izaten bizitza osoan; adinak (helduek ez dute gutxiago lo egiten, desberdin baizik; lo arinagoa dute eta maizago esnatzen dira gauean zehar), osasun egoerak, egoera emozionalak (bereziki depresioak eta antsietateak) eta beste zenbait faktorek (adibidez, arazo pertsonalek, etxekoek, lanekoek eta abar) eragiten dute horretan. Lo egitea ezinbestekoa da, eta osasungarria, gainera, ondo lo egitea. **Gau batean lo gaizki egiteagatik, ordea, ez larritu. Aurre egin diezaiokezu-eta!**



ALDATU OHITURA BATZUK

SAIATU...

- ✓ Egunero-egunero ordu be-rean oheratzen eta jaikitzen, baita asteburu eta opor-egunetan ere.
- ✓ Beti gauza berdintsuak egiten lotara joan aurretik (pijama jantzi, hortzak garbitu...); ohitura horrek prestatu egingo zaitu fisikoki eta mentalki ohera joateko.
- ✓ Ariketa fisiko arina egiten, hobe arratsalde erdialdera.
- ✓ Bainu bat hartzen, edo erlazazio-ariketak egiten.
- ✓ Logela temperatura atseginean edukitzen, eta ahalik eta argi eta zarata gutxien izaten.

SAHIESTU...

- ✗ Alkohola, tabakoa eta bizigarriak. Lo aldatzen diote baita nabaritzen ez duenari ere.
- ✗ Elikagai pisuak afaltzerakoan; bai eta gosea duzula oheratzea ere.
- ✗ Siesta, eta egiten baduzu, ez 20 minutu baino gehiago.
- ✗ Ariketa fisiko bizia eta jarduera estresagarriak, oheratu baino 2-3 ordu lehenago.
- ✗ Telebista ikustea, ordenagailuan ibiltzea, bideojokoetan aritzea, jatea, telefonoz hitz egitea, eztabaidatzea eta abar ohean zauden bitartean.
- ✗ Lorik ezin duzula egin buruan bueltaka izatea. Ohean ordu erdi badaramazu eta lorik hartu ez, hobe duzu jaiki eta lasaituko zaituen zerbait egin, logura sentitu arte. **Ez joan ohera logurarik gabe.**

ETA ALFERRIK BADA?

- Ez automedikatu.
- Gomendio hauek guztiak jarraitu, eta oraindik ere laguntza beharrean zaudela uste baduzu, **jo zure osasun zentrora edo farmaziara.**
- Zenbait medikamentuk balio dezake insomnia tratatzeko, baina oso **denbora laburrean** erabili behar dira, tratamendu kroniko ez bihurtzeko. Agintzen badizkizute, **zehatz-mehatz bete esandakoa.**



GARRANTZITSUA

Lo egiteko botikak denbora luzez hartzen badaramazu, komeniko litzaizuke zure medikuarekin kontsultatzea pixkanaka-pixkanaka nola utzi.

- Medikamentu horiek eragin ohi dituzten **bi ondorio kaltegarri** saihestu nahi dira. Bat, **mendekotasuna**: «pilula» hartzen ohitzen zara, eta hartu ezean, lo hartzeko arazo larriak gertatzen dira. Bestea, berriz, **tolerantzia**: normalean hartzen duzun dosiak ia ez dizu efekturik egiten, eta dosia handitu behar izaten da.