



# Consejos sobre **insomnio**

## ¿Qué es el insomnio?



Alteración de la cantidad o calidad del sueño que puede afectar a la función restauradora del organismo

### Medidas para combatir el insomnio



**Establecer un horario regular de sueño**, con un margen de unos de 30 min. Si a los 30 min no se ha dormido, no debe permanecer en la cama: levantarse, realizar alguna actividad relajante (ejercicios de relajación, paseo, música suave y agradable o baño relajante) y acostarse en el momento en que se sienta sueño



- Evitar estrés
- No leer ni ver televisión en la cama, sobre todo lecturas o películas que impliquen acción
- No practicar ejercicio físico intenso en las 4 horas antes de acostarse
- Acondicionar el dormitorio: oscuro, tranquilo, sin ruidos y no demasiado caldeado



### Alimentación

Un vaso de leche tibia antes de acostarse puede favorecer el sueño, por su contenido en triptófano, precursor de la serotonina y la melatonina



No cenar ni beber en exceso, ni acostarse nada más cenar



Evitar alcohol, estimulantes y tabaco, por lo menos desde 3 horas antes de ir a dormir



### Principales consecuencias del insomnio

- Dificultad para conciliar el sueño y disminución de su duración
- Aumento en el número de despertares
- Sensación del sueño no reparador o insuficiente
- A la larga: se pueden producir o agravar diversas enfermedades (hipertensión, estrés, depresión y otras)

