¿Cómo... puedo vencer el insomnio y por fin dormir?

Responden los voluntarios del Teléfono de la Esperanza de Asturias

"Fijar unas rutinas funciona"

"Si nos fijamos un horario estable para acostarnos y levantarnos, estaremos dando pasos de gigante en nuestra lucha contra el insomnio; además, si echamos una siesta, no debe exceder de un tiempo máximo de treinta minutos"



Daniel LÓPEZ GARCÍA
PSICÓLOGO

En muchas ocasiones nos encontramos con pacientes que, por diversas circunstancias, a medida que se acerca la hora de irse para la cama, se incrementa notablemente su ansiedad pues se ha convertido en un reto una de las funciones básicas y necesarias para el organismo que supone la recuperación orgánica, física y mental.

Si usted es de las personas que presentan dificultades para dormir de manera regular, le sugiero que revise los siguientes apartados e intente implementar alguna de las recomendaciones que se citan y se sorprenderá de los potentes resultados que ofrecen:

Evite cualquier tipo de luz. Nuestro cuerpo tiene una glándula llamada pineal que es sensible a la luz y es la encargada de producir la melatonina (también conocida por hormona del sueño). Cuanta menos luz, mas activa estará esta glándula.

Temperatura adecuada. Cuando estamos dormidos la temperatura interna del cuerpo desciende, y los pies pueden enfriarse lo que provoca que nos despertemos.

Comida. Es importante que la última ingesta de alimentos la reali-

cemos al menos una hora y media antes de irnos a dormir, así como evitar no comer dulce en esa última comida, ya que nos va a incrementar el nivel de glucemia y eso va a dificultar el sueño. Por otro lado, cuando dichos niveles comiencen a bajar, tenemos más posibilidades de despertar en mitad de la noche.

Bebida. Independientemente de que se desaconsejan las bebidas excitantes como refrescos de cola, café , té, etc.., es muy importante restringir al máximo la ingestión de líquidos desde dos horas antes de ir para la cama, a fin de evitar los molestos despertares nocturnos para ir al baño y la consiguiente dificultad para retomar el sueño.

Drogas y alcohol. Este binomio es altamente perturbador del sueño, además de que incrementa notablemente las posibilidades de despertar durante la noche.

Rutina. Es quizás una de las recomendaciones más sólidas y efectivas. Si nos fijamos un horario estable de acostarnos y levantarnos, estaremos dando pasos de gigante en nuestra lucha contra el insomnio.



Siesta. Si bien el invento de la siesta es simplemente maravilloso, su duración no puede exceder de los 30 minutos, si queremos que no interfiera en el futuro sueño nocturno.

Ejercicio. Evite la realización de ejercicio inmediatamente antes de irse a dormir, pues supondrá un estímulo excitante que dificultará aun mas la llegada a ese nivel mínimo de activación que aparece con las primeras ondas alfa.

Ropa. La ropa que se utilice para dormir no puede ser ni excesivamente holgada, ni agobiantemente apretada, por otro lado el algodón es el tejido de referencia en el buen dormir ya que combina regulación de la temperatura corporal y transpiración.

Actividad. Antes de dormir es muy importante ir paulatinamente disminuyendo el nivel de actividad, evitando tareas que requieran mucha concentración, discusiones, riñas, etc.

Medicamentos. Algunos medicamentos interfieren notablemente en la calidad del sueño.