



TRATAMIENTOS.

- Establecer horarios constantes para acostarse y levantarse.
- Permanecer en la cama únicamente durante el tiempo necesario de sueño (7,5 u 8 horas diariamente).
- Evitar consumir sustancias estimuladoras del sistema nervioso.
- Evitar dormir durante el día.
- Hacer algún tipo de ejercicio físico durante el día.
- No realizar actividades excitantes en las últimas horas del día.
- Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

INSOMNIO.

- ¿Qué es el insomnio?
- Recomendaciones para higiene del sueño.
- Prevención.
- Tratamientos.

¿QUÉ ES?

El insomnio es una enfermedad que se define como dificultad para iniciar o mantener el sueño y puede manifestarse como dificultad para conciliar el sueño (insomnio inicial), despertarse frecuente durante la noche o despertarse muy temprano por la mañana, antes de lo planeado (insomnio terminal).

DIAGNÓSTICO.

El diagnóstico se realiza usualmente por la historia clínica del paciente y una exploración física adecuada. Se intenta descartar enfermedades orgánicas que puedan causarlo.

DATOS DE ALARMA.

- Depresión.
- Hipertensión Arterial.
- Trastornos Alimentarios.
- Somnolencia diurna.
- Accidentes laborales.
- Dificultad para concentrarse.

SÍNTOMAS.

- Situaciones generadoras de estrés temporal o crónico, debido a problemas o preocupaciones laborales, familiares, económicas, etc.
- Las condiciones físicas del espacio en el que se descansa.
- Hábitos irregulares del sueño, así como cambios frecuentes de horarios a la hora de irse a dormir o de levantarse.
- Malos hábitos alimenticios (cenas copiosas, irse a la cama con hambre);
- Consumo de sustancias que alteran el sistema nervioso (té, café, alcohol, azúcares, tabaco y drogas).
- Tras intervenciones quirúrgicas (las patologías orgánicas que vienen acompañadas de dolor suelen ser causantes de dificultades para dormir).
- Abstinencia del alcohol o de otras sustancias depresoras del sistema nervioso.
- Efectos secundarios de los medicamentos.
- Trastorno de estrés post-traumático.
- Estados de ansiedad excesiva.

HIGIENE DEL SUEÑO.

- La cafeína se debe interrumpir su consumo 4-6 horas antes de acostarse
- La nicotina debe evitarse cerca de la hora de acostarse.
- El alcohol; si bien puede facilitar el inicio del sueño, provoca despertares a lo largo de la noche.
- Una comida en un momento demasiado cercano al sueño puede hacer que éste sea menos profundo.
- Ejercicio, no en las 3-4 horas previas a la hora de acostarse.
- Minimizar el ruido, la luz y las temperaturas extremas
- Tratar de acostarse y despertarse más o menos a la misma hora todos los días.
- Es importante que se asocie a la cama con el descanso.

INFORMACIÓN ADICIONAL.

EN CASO DE QUE EL INSOMNIO NO SEA CONTROLABLE POR MEDIOS CONVENCIONALES SE RECOMIENDA LA VISITA AL MÉDICO PARA SOLICITAR EXÁMENES PERTINENTES Y VALORAR LA INTRODUCCIÓN DE MEDICAMENTOS HIPNÓTICOS.



Bepensa