



La Palabra del Doctor



Hábitos para dormir que acaban con el insomnio

por la Dra. Deborah Gould

La mayoría de las personas tienen, de vez en cuando, problemas para dormir. El estrés producido por el trabajo, la pérdida de un ser querido, problemas de pareja o de dinero u otras preocupaciones pueden interferir con un sueño normal. Sin embargo, si usted tiene dificultades para dormir por más de tres semanas, usted puede sufrir de insomnio.

El insomnio es el desorden del sueño más común. Afecta a más de 37 millones de personas en los Estados Unidos y a más de 100 millones en el mundo. Sus síntomas incluyen:

- Dificultad para dormirse.
- Dificultad para mantenerse dormido.
- Despertarse demasiado temprano.
- No sentirse descansado aún después de haber dormido.

Entre los factores que contribuyen al insomnio están el consumo de cafeína, alcohol, tabaco y medicinas que mantienen despierto; así como el estrés o alguna sobre estimulación antes de ir a la cama, como ver televisión o hacer ejercicios.

Si usted sufre de insomnio, aquí tiene algunas recomendaciones que puede tomar en cuenta:

- Establezca una rutina regular de sueño que sea la misma para días de trabajo y fines de semana. Eso incluye:
 - o Acostarse dentro de media hora antes o después de la misma hora todas las noches y
 - o Despertarse a la misma hora todos los días.
- Limite sus siestas durante el día a no más de 20 minutos.
- Reduzca la estimulación mental una hora antes de dormir.
- Evite conflictos familiares o discusiones que le pueden molestar antes de dormir.
- Asegúrese de dormir con comodidad, silencio y oscuridad.
- Reserve la habitación sólo para dormir y para las relaciones sexuales... ¡deshágase del televisor!

En los Estados Unidos las personas gastan aproximadamente 2.5 mil millones de dólares en hipnóticos y sedantes para tratar el insomnio, pero estos medicamentos no lo curan.

Los somníferos pueden ser de ayuda para una noche de insomnio ocasional, pero usarlas regularmente hace más daño que bien. Efectos colaterales comunes incluyen somnolencia durante el día, problemas de memoria y dificultad para manejar o hacer cosas que requieren estar alerta. El problema más serio de estas medicinas es que son adictivas.

Consulte a su médico antes de empezar a tomar cualquier medicamento para el insomnio o preparaciones de hierbas para asegurarse de que éstos no interfieren con ninguna otra medicina que esté tomando. Por ejemplo, pacientes con glaucoma, estreñimiento o prostatitis no deben tomar antihistamínicos sin receta médica para dormir.

El primer paso para tratar el insomnio es mejorar los hábitos para dormir. Trate de implementar algunos de los consejos arriba escritos. Establezca una rutina diaria para asegurarse de que las últimas horas antes de dormir son relajantes y calmadas. Tome su tiempo para cuidarse y asegúrese de consultar a su doctor. Pueden pasar varias semanas antes de que note alguna mejora, ¡pero los resultados valen la pena!

Escriba a la Dra. Gould a: doctors-word@kp.org

La Dra. Deborah Gould es jefa de pediatría en el Centro Médico Kaiser Permanente en Oakland, California.



KAISER PERMANENTE®

Esta columna es parte de una serie mensual para los socios de los medios de comunicación multiétnica de New America Media, escrita por médicos de Kaiser Permanente basándose en sus experiencias. Patrocinada por Kaiser Permanente y producida por NAM InfoWire.