

El sueño y sus trastornos

El sueño es un estado del organismo, regular, recurrente y fácilmente reversible, en el que se adquiere una gran tranquilidad y nuestro organismo descansa. En este momento existe también un gran aumento del umbral o de la respuesta a los estímulos externos en relación con el estado de vigilia.

Aunque generalmente se conciben los trastornos del sueño únicamente como la dificultad para iniciar el sueño, lo cierto es que la dificultad para dormir puede tomar varias formas:

- Dificultad para **conciliar el sueño** al acostarse (insomnio inicial, el más común de los tres).
- **Despertarse frecuentemente durante la noche** (insomnio intermedio, apnea...).
- **Despertarse muy temprano por la mañana**, antes de lo planeado (insomnio terminal).

Si no puede dormir o padece trastornos del sueño...

Tenga en cuenta que los trastornos del sueño suelen ser un problema frecuente en situaciones de estrés o diferentes estados de intranquilidad, nerviosismo, preocupaciones, etc.

Para conseguir un sueño reparador pueden serle útiles algunos **CONSEJOS** sencillos, como los siguientes:

- Procure establecer un hábito de sueño regular: intente acostarse siempre a la misma hora.
- No duerma durante el día. Mantenga una actividad moderada pero constante. Evite el ejercicio físico o intelectual intenso inmediatamente antes de acostarse.
- Procure que su dormitorio sea confortable, y que en la habitación no haga frío ni calor. Evite igualmente los ruidos.
- Utilice ropa cómoda para dormir o duerma desnudo. Quítese los accesorios que puedan molestarle durante el sueño (reloj, pendientes, etc.).
- Vigile su alimentación. No cene en exceso y no se acueste inmediatamente después de cenar. Prescinda de alimentos muy condimentados. Evite también el alcohol y los estimulantes como el café, el té o las bebidas con cola.
- También puede serle útil antes de acostarse tomar un baño o ducha caliente, un vaso de leche templada o alguna infusión sedante (tila, valeriana). La lectura puede ayudarle a conciliar el sueño.
- Algunas de las dolencias físicas pueden alterar su sueño. Si padece molestias cervicales o de espalda, tiene problemas digestivos o cardíacos, etc. Consulte a su médico sobre las posturas más adecuadas para su descanso.
- Aprenda alguna técnica sencilla de relajación, puede que usted necesite alguna medicación que le ayude a dormir mejor. No se automedique. Consulte a su médico para que le indique el tratamiento idóneo en su caso y siga puntualmente sus instrucciones.
- Confíe en que sus problemas tiene solución. Consulte a su médico y evite el desaliento. Usted puede dormir mejor.

Recuerde que...

Es fundamental conseguir un adecuado descanso, ya que de lo contrario nos sentimos cansados durante el día, resulta más difícil la concentración y puede llegar a afectar nuestro estado de ánimo. Esto es extremadamente peligroso para aquellas personas que manejan maquinaria pesada o que realizan trabajos de riesgo.

