

INSOMNIO: CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

NORMALICE EL SUEÑO

- Acuéstese y levántese a la misma hora.
- No duerma siesta.
- No trasnoche.
- No desplace más de 1 hora el momento de levantarse los fines de semana.



ACONDICIONE EL AMBIENTE

- Evite ruidos y mantenga una temperatura agradable en la habitación.
- Utilice un colchón firme que permita la transpiración, y de funda lavable.
- Evite corrientes de aire.



ALIMÉNTESE ADECUADAMENTE

- Coma de forma equilibrada, variando su alimentación para que no se produzcan carencias nutritivas que le dificulten el sueño.
- No fume antes de acostarse, la nicotina es excitante del Sistema Nervioso Central.
- A partir de mediodía no tome café, té, chocolate, bebidas refrescantes, ni fármacos que contengan cafeína.

- Cene ligeramente, con pocas grasas y calorías. La cena debe contener verduras, proteínas y lácteos (evite pasteles y dulces).
- Acuéstese 1 hora y media después de una cena normal, y 2 horas como mínimo si ha sido una cena copiosa.



PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

INSOMNIO: CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

HAGA EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- Tiéndase boca arriba o adopte una postura cómoda.
- Cierre los ojos y relájese.
- Respire de forma pausada. “Inspiración-pausa-espирación” (3 veces). Sin forzar la inspiración.
- Al final de la 3ª espіración, contener sin tomar el aire durante un tiempo. Vuelva a inspirar cuando tenga necesidad. Repita “inspiración-pausa-espіración” (3 veces).
- No contenga ni fuerce la respiración durante mucho tiempo.
- Para ayudarse a contener la respiración distráigase con alguna imagen mental.
- Repita el ciclo de 6 a 8 veces.
- Respire con naturalidad y tranquilidad para conciliar el sueño.



Y RECUERDE:

- Haga ejercicio moderado por la tarde. Si no es deportista, dé un paseo.
- Evite situaciones que le activen o impliquen emocionalmente.
- No realice por las noches tareas que requieran mucha actividad o concentración.
- Lávese los pies con agua templada.
- Relativice el problema: “no dormir una noche no tiene repercusiones importantes al día siguiente”.
- Se le ha concedido demasiada importancia a la necesidad de dormir ocho horas. Duerma lo que necesite.

