

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Febrero. Consigue un sueño más reparador



¿Te cuesta coger el sueño? ¿Te despiertas demasiado temprano? ¿Durante el día te encuentras somnoliento y cansado? Desde el Servicio de Prevención Coordinador te proponemos unas recomendaciones para ayudarte a obtener un sueño de calidad.

Un sueño reparador es aquel que consigue eliminar el cansancio acumulado durante el día y regenerar nuestro organismo. Para ello es preciso dormir el tiempo necesario y de la manera adecuada.

Los problemas para dormir pueden adoptar distintas formas:

- * *Dificultad para conciliar el sueño*
- * *Despertarse frecuentemente*
- * *Despertarse muy temprano*
- * *No conseguir que el sueño sea reparador a pesar de dormir un número de horas suficiente*

Decálogo de consejos para dormir mejor

1-El dormitorio

Procura que el dormitorio sea cómodo, bien ventilado y con una temperatura agradable (aproximadamente unos 22º C), aislado de ruidos y de luz. Utiliza un colchón confortable y una almohada adecuada.

2-El horario

Fija un horario regular para ir a la cama y para despertarte. Si por alguna razón excepcional (por ejemplo, el fin de semana) trasnochas más de lo previsto, no te levantes al día siguiente excesivamente tarde.

3- Ejercicio

Hacer ejercicio moderado con regularidad favorece el descanso, ayudándonos a liberar tensiones (pero no lo hagas al menos tres horas antes de ir a dormir, pues a corto plazo tiene un efecto activador).

4-Actividades en la cama

Tu cama ha de ser primordialmente un lugar para dormir. La única excepción es la actividad sexual, que no perjudica el sueño.

5- Postura y ropa

Duerme en una postura correcta, con ropa cómoda que no te moleste ni apriete.

6- La siesta

Puede ir bien 15 ó 20 minutos después de comer, pero no más.

7- La cena

Evita las cenas copiosas, muy condimentadas y tardías. Es recomendable una cena ligera (el yogurt, la leche, el plátano, pueden ayudar a conciliar el sueño).

No tomes líquidos en exceso, sobre todo tres horas antes de acostarte, ni comas nada si te despiertas a medianoche.

8- Estimulantes

No tomes café, té ni otras bebidas estimulantes por la tarde y, al menos 4 horas antes de ir a dormir. Tampoco tomes demasiado chocolate ni mucho azúcar refinado. Preferiblemente, no fumes ni tomes alcohol.

9- Obligarse a dormir

No fuerces el sueño, éste sobreviene espontáneamente si se dan las condiciones adecuadas. Si al cabo de un rato (quince o veinte minutos aproximadamente) de acostarte no logras dormir, no pierdas la paciencia dando vueltas; levántate de la cama y realiza alguna actividad relajante hasta que te entre sueño.

10- Antes de acostarte

Establece una rutina placentera. Un baño tibio, leer o escuchar música relajante, realizar alguna técnica de relajación o respiración te ayudarán a relajarte, así como un vaso de leche caliente (con miel) o una infusión con propiedades sedantes (valeriana, melisa, tila, menta, etc.). Evita hablar o pensar en temas conflictivos o que puedan alterarte.

En general, no olvides que...

1. Es más importante la calidad que la cantidad

No te preocupes si no consigues dormir ocho horas, ya que no todos necesitamos dormir lo mismo (seis horas de sueño pueden ser suficientes si éste es reparador).

2. Medicamentos

Si tomas algún medicamento, pregunta a tu médico si puede interferir el sueño, o si el problema de salud que padeces lo dificulta.

3. Consultar

*Si a pesar de seguir estas sugerencias, no logras dormir y tu día a día se ve alterado por ello, **consulta con tu médico**. Consúltale también si, además de tener tendencia a dormirte durante el día, te han dicho que roncas y que te quedas sin respirar unos segundos.*

No recurras a los medicamentos para dormir por tu cuenta. Aunque pueden ser efectivos en un primer momento, después de unas semanas empezarán a dejar de serlo debido a la adaptación progresiva del cuerpo y, además, pueden crear dependencia. Las pastillas alargan el tiempo de sueño pero puede que no favorezcan la calidad del mismo. Sólo estarían indicadas como último recurso y siempre bajo la supervisión de tu médico.

	<p>Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
	<p>CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS</p>

Si quieres más información:

- [Aprendiendo a conocer y manejar el insomnio Información para el paciente](#)
Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre Insomnio en Atención Primaria 2009.

Enlaces relacionados:

- [Asociación Española del sueño](#)
- [Información para pacientes sobre el insomnio primario](#)