Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

¿QUÉ PUEDES HACER PARA DORMIR MEJOR?

Siguiendo una buena higiene del sueño, puedes combatir tu insomnio.

El insomnio se produce cuando tenemos problemas para iniciar o mantener el sueño. También cuando el sueño no produce descanso y al día siguiente estamos adormilados.

Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria

CLIC para más información

+ info CLIC para ir a otras infografías

- Mantén el mismo horario para ir a dormir todos los días.
- Establece una rutina antes de ir a la cama.
- Fomenta la comodidad de tu habitación.
- Realiza deporte suave a media tarde.
- Realiza actividades que te relajen antes de ir a dormir.

- Evita la siesta. En caso de echártela que no sea de más de 20 minutos.
- No consumas alcohol.
- Evita el tabaco al menos 1 hora antes de ir a la cama.
- Evita las sustancias excitantes desde por la tarde como el café, el té o el chocolate.
- Evita usar pantallas antes de ir a dormir.

- No realices deporte intenso ni actividades estresantes 2-3 horas antes de ir a dormir.
- Evita cenar mucha cantidad de comida.
- Levántate de la cama si llevas 30 minutos dando vueltas, realiza alguna actividad relajante y vuelve cuando te entre sueño.

Si a pesar de estos hábitos, sigues sin poder dormir:

- No te automediques.
- Consulta con tu médico o farmacéutico.

+ in fo

Si llevas mucho tiempo tomando pastillas para dormir consulta con tu médico.

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario

Bibliografía:
- "Insomnio: que no te quite el sueño". i-botika. Información de medicamentos.
- "Recomendaciones para dormir mejor". Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

Atribuciones de imágenes:
- "Imagen siesta" by Freepik. Resto de Imágenes incluidas pertenecen a recursos de Genially (R).

Última revisión: 3/2024. Nº28
Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:
pacientes@sefap.org

Autores: E.Prieto Utiel (CPC, SEFAP), B.Benítez García (CPC, SEFAP)

Revisión interna: M. Peláez Agudo (CPC, SEFAP)

¿Cómo se trata el insomnio?

Si tu insomnio está relacionado con alguna preocupación, dolor o un problema médico, tratar ese problema puede ayudarte a dormir mejor.

Si tienes insomnio crónico, es decir, dura más de 3 meses, existen tratamientos que pueden ayudarte:

Terapia cognitivo-conductual: consiste en trabajar con un psicólogo o terapeuta durante varias semanas. El objetivo es mejorar hábitos de sueño y cambiar patrones de pensamiento negativo que pueden empeorar el insomnio. También puedes aprender formas de relajarte. En la terapia cognitivo-conductual para el insomnio se incluye aprender sobre la "higiene del sueño". Para conseguir una buena higiene de sueño se recomienda que:

- Duermas solo lo suficiente para estar descansado.
- Te vayas a dormir y te levantes a la misma hora todos los días.
- No te quedes dando vueltas en la cama si no puedes dormir. Es preferible que te levantes y vuelvas a la cama cuando sientas sueño.
- Evites tomar café, té u otros alimentos con cafeína, y si lo tomas, lo hagas preferiblemente por la mañana.
- Evites el alcohol y el tabaco, pero sobre todo al final del día y antes de irte a dormir.
- Tomes una cena ligera, al menos 2 horas antes de ir a la cama para que la digestión no te dificulte el sueño.
- Mantengas la habitación lo más comoda posible para dormir: a oscuras, sin ruido y bien ventilada.
- Trates de resolver tus problemas antes de ir a dormir para evitar pensar en ellos.
- Evites ejercicio intenso antes de ir a dormir.
- Evites mirar la pantalla de móviles, de ordenadores, o libros electrónicos antes de ir a dormir.

Fármacos: existen medicamentos que puedes comprar en la farmacia sin receta. Antes de tomar medicamentos que no necesitan receta consulta con tu farmacéutico. No obstante, los fármacos para el insomnio generalmente deben ser prescritos por un médico. Algunos medicamentos, como las benzodiacepinas (tales como, lorazepam), pueden ser útiles para tratar el insomnio de forma aguda, pero hay que utilizarlos el menor tiempo posible. Si te los prescriben, sigue las indicaciones de tu médico, ya que estos medicamentos pueden causar dependencia (te acostumbras a la pastilla y si no la tomas, tienes muchas dificultades para poder dormir), tolerancia (la dosis que habitualmente tomas no te hace efecto y tienes que aumentar la dosis), así como problemas de memoria, que te puedas caer, marearte... No dejes de tomar estos medicamentos por tu cuenta de forma brusca, tu médico suspenderá la medicación de forma gradual para evitar efectos indeseados (temblor, sudoración,insomnio, náuseas,etc).

Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...

Al hacer **clic en el botón de "+ info", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP** y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.

Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

Autores:

- **Eva Prieto Utiel** (Miembro del Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Farmacia Hospitalaria. Board of Pharmacy Specialties en Farmacia Psiquiátrica.
- **Beatriz Benítez García** (Miembro del Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Farmacia Hospitalaria. Máster en Ciencias Farmacéuticas por la Universidad Complutense de Madrid.

Revisión Interna: Marina Peláez Agudo (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Graduada en Farmacia por la Universidad de Granada. Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Granada.

Bibliografía:

- Principal
  - "Insomnio: que no te quite el sueño". i-botika. Información de Medicamentos.
  - Recomendaciones para dormir mejor. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.
- Otro
  - Educación para el paciente. Insomnio (Conceptos básicos). Up To Date. "Se precisa estar suscrito para acceder"

Atribución de imágenes:

- "Imagen siesta" by Freepik El resto de imágenes son recursos de Genially.

Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: pacientes@sefap.org