

Dormir es salud

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Cuidar tu descanso. **Eres capaz, merece la pena.**

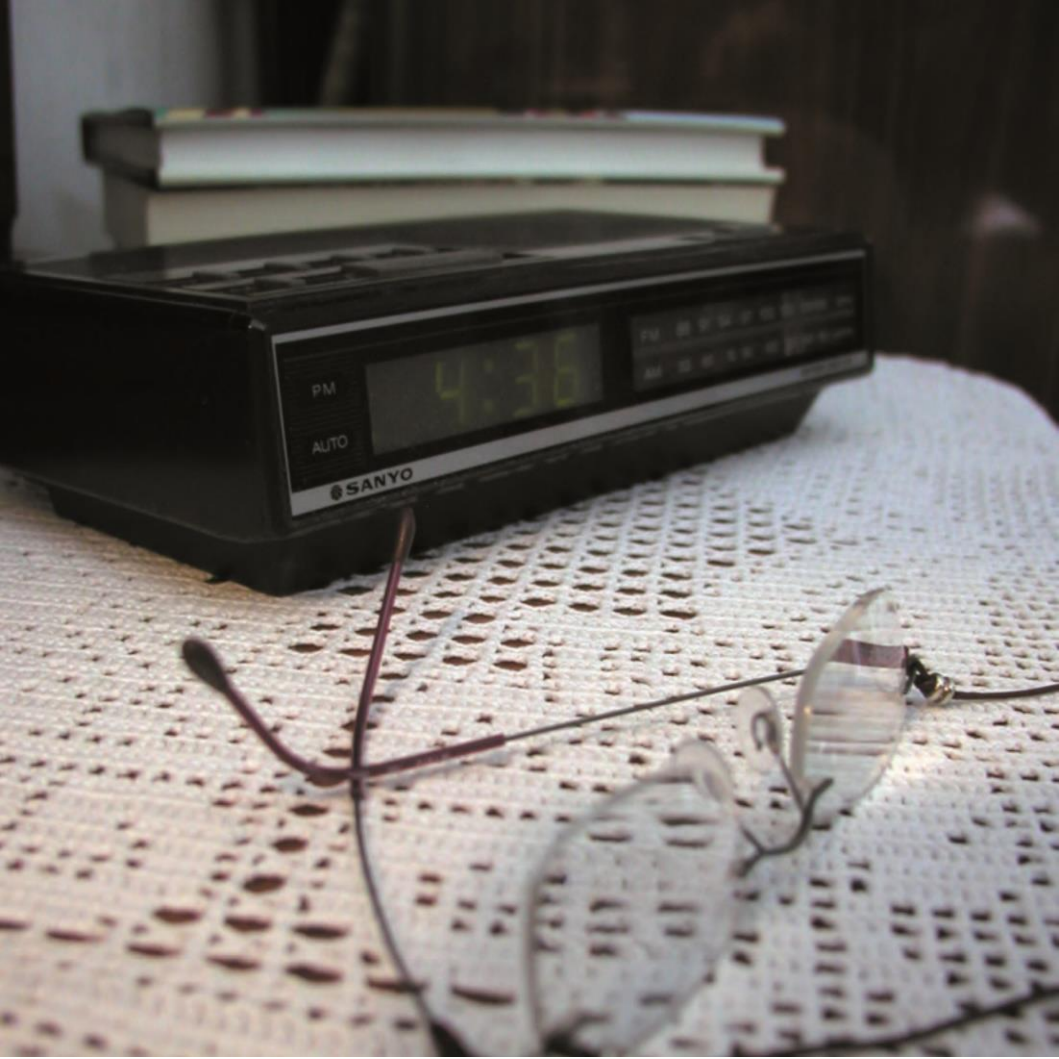
Dormir es una necesidad fisiológica. Nuestro sueño de ahora es un reflejo de cómo ha sido a lo largo de nuestra vida.

Con el paso del tiempo, podemos haber notado que el sueño es más ligero y, en ocasiones, más difícil de conciliar.

Siempre se pueden mejorar nuestros hábitos para dormir mejor. Un SUEÑO REPARADOR es garantía de SALUD.

En este folleto vamos a tratar:

- 1 El insomnio
- 2 Causas del insomnio
- 3 Medidas de higiene del sueño
- 4 Sugerencias para dormir bien
- 5 Felices sueños
- 6 Dormir bien es salud



El insomnio

El insomnio se define como la **FALTA DE SUEÑO NOCTURNO**, y puede presentarse de diferentes formas:

- Por **DIFICULTAD** en la conciliación del sueño.
- No hay problemas para dormirse pero sí para mantenerse dormido con **DESPERTARES FRECUENTES** a lo largo de la noche.
- Se duerme fácilmente, pero se **DESPIERTA MUY TEMPRANO**, sin posibilidades de volver a conciliar el sueño.

El insomnio va acompañado de incomodidad, cierta **ANSIEDAD**, **CANSANCIO** y **SOMNOLENCIA** durante el día que hace que se perpetúe, ya que si duerme por el día, al llegar la noche volverá a no tener sueño.



Causas del insomnio

- TRASTORNOS del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad o enfermedades de corazón, pulmón, artrosis...
- Tomar MUCHOS medicamentos.
- Factores ambientales como EXCESO de luz, ruidos, cambiar de cama...
- ABUSAR de la comida y el alcohol.
- Excesiva estimulación antes de ir a dormir.
- Pasar mucho tiempo en la cama o hacer SIESTAS por el día.
- Falta de actividad por el día.
- Orinar por la noche.



Medidas de higiene del sueño

- EVITAR EXCITANTES o comidas copiosas en la merienda y cena.
- REALIZAR EJERCICIO durante el día y evitarlo antes de acostarse.
- Mantener una temperatura agradable en el dormitorio y evitar ruidos y luces.
- DUCHARSE o BAÑARSE antes de acostarse.
- Aprender y practicar RELAJACIÓN.



Sugerencias para dormir bien

- Procure acostarse siempre a la misma hora.
- Acuéstese para dormir sólo cuando tenga sueño.
- Intente no utilizar la cama para otras actividades como leer o ver la televisión, que le pueden desvelar.
- Si después de acostarse, no consigue dormirse, pruebe a levantarse y hacer algo RELAJANTE como tomar un vaso de leche, leer, etc.
- Cuando le venga el sueño, acuéstese de nuevo.
- Si no se consigue dormir, pruebe a levantarse de nuevo y hacer algo que le tranquilice.
- Si por la noche se despierta y después de un rato, no se duerme, trate de poner en práctica las anteriores recomendaciones.
- Procure LEVANTARSE siempre a la MISMA HORA y no dormir durante el día.



Felices sueños

Si cumple con estas medidas, especialmente la de no dormir por el día, corregirá la mayor parte de los problemas de sueño.

Si así y todo continúa sin poder dormir, **ACUDA** a su **MÉDICO**. Él analizará la causa de su problema y le prescribirá el tratamiento adecuado.

NO SE AUTOMEDIQUE. Los medicamentos para el sueño tienen **EFFECTOS SECUNDARIOS** y pueden provocar dependencia y trastornos: caídas, estreñimiento, menor concentración y otros, que luego serán difíciles de corregir.



Dormir bien es salud

No olvide que no existen normas rígidas sobre el número de horas de sueño necesarias para sentirse bien.

De hecho, para muchas personas dormir poco no es un problema, mientras que para otras siete horas es muy poco.

Dormir bien es salud, y está al alcance de todos. Merece la pena intentarlo.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.