

QUIERO SENTIRME MEJOR NO PUEDO DORMIR BIEN



¿CUÁL ES LA EXPLICACION?

En la mayoría de casos una época de insomnio se debe a ansiedad, depresión o estrés elevado.

Ciertas rutinas pueden dificultar la conciliación del sueño, como comer y beber en la cama, ver la televisión y usar dispositivos electrónicos en la cama antes de dormir o no tener horarios regulares..

¿CÓMO ENFRENTARLO?

- Usa la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.
- Si tras 20 minutos acostada/o no has conseguido conciliar el sueño, levántate y prueba a ir al salón, leer, tomar una infusión relajante..., y vuelve a la cama cuando verdaderamente tengas sueño. De esta manera será más fácil que acabes asociando estar acostada/o con dormir y no con otras actividades que te impidan el sueño.
- Para una buena higiene del sueño, establece rutinas adecuadas: ritmos regulares para acostarte y levantarte todos los días y dormir entre 6 y 8 horas.
- Intenta no tener el móvil o el portátil cerca de la cama cuando vayas a acostarte para evitar mirarlos.

SUGERENCIAS ÚTILES

- Practicar actividad física de forma regular (hasta 4 horas antes de acostarse) te puede ayudar a dormir mejor. Es el mejor tratamiento para el insomnio.
- Comer mediterráneo también te puede ayudar. Evita comidas pesadas por la noche. Te proponemos algunas sugerencias de menús.
- Evita las bebidas estimulantes como el té, el café, bebidas carbonatadas con cafeína...
- Es recomendable también reducir el consumo de alcohol y dejar el tabaco.
- Haz alguna cosa relajante antes de dormir (leer, escuchar música clásica, darte una ducha de agua caliente...)
- Aprende ejercicios de relajación que pueden ser útiles para controlar el estrés que puede estar generando tu insomnio.

CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

Si aún así no se resuelve tu problema de sueño, consulta con tu médico/a o enfermera/o del centro de salud.