

Insomnio

El insomnio es definido como las dificultades para iniciar o mantener el sueño, experimentar despertar precoz o no presentar un sueño reparador; estas dificultades pueden afectar de forma significativa la vida cotidiana de las personas que lo padecen. Los síntomas del insomnio pueden presentarse como fatiga, somnolencia, dificultades en la atención, concentración y memoria, los que pueden interrumpir nuestra funcionalidad.

Insomnio sub-clínico

Si las dificultades en el ciclo de sueño se mantienen durante unos días o semanas, es posible que los síntomas puedan estar sujetos a eventos estresantes en nuestra vida que afectan la calidad del buen dormir. Es importante tomarnos un momento para reflexionar acerca de qué situaciones pueden estar interfiriendo en un mal dormir, pues dentro de las causas más frecuentes de insomnio son las alteraciones emocionales que nos acompañan con ansiedad, preocupación, angustia, miedo, tristeza, entre otras.

Insomnio moderado o severo

En la medida que las dificultades para dormir adecuadamente se presenten durante un mes o más, es recomendable visitar a un especialista quien podrá evaluar tus síntomas e iniciar tratamiento como apoyo para tu descanso. Las dificultades para dormir pueden presentarse como un posible trastorno o bien como un síntoma de alguna enfermedad de salud mental, por lo que se presenta como un gran deterioro de la calidad de vida de la persona afectando en el ámbito emocional, familiar y/o laboral.



Recomendaciones comportamentales

- Mantener una rutina breve que resulte sencilla de repetir, tal como: ponerse pijama, lavar los dientes, dormir.
- Intentar establecer un horario regular para ir a dormir y despertar. Dormir dentro de un rango horario similar cada noche, favorecerá ordenar nuestro "reloj biológico"
- Evita tomar siestas, o bien, que éstas sean de corta duración (20-30 minutos) • Evita ir a dormir con hambre o luego de una comida abundante.

- Evita ir a dormir con sed o luego de beber abundante líquido.
- Reserva tu dormitorio para descansar, procurando un ambiente silencioso y oscuro.
- Evita ver televisión, escuchar música, jugar videojuegos u otras actividades.
- Mantén una temperatura adecuada en tu dormitorio, evitando pasar frío o calor en exceso.
- Evalúa el tiempo habitual que necesitas para descansar, idealmente entre 6 a 8 hrs.
- No te presiones a dormir. Si presentas pensamientos recurrentes que te impiden descansar, intenta ejercicios de respiración que permitan relajarte. Puedes escribir en una nota aquellas preocupaciones.
- Evita resolver problemas o planificar actividades previas al dormir

Resulta importante mantener rutinas para generar un sueño reparador. En caso que las recomendaciones resulten insuficientes y el mal dormir genere una dificultad significativa en el funcionamiento diario, es recomendable consultar con un médico que pueda evaluar los síntomas y orientar el tratamiento.

Recuerda que puedes buscar ayuda en psicólogas y psicólogos de Salud No Laboral agendando una hora a través de www.achs.cl/salud o llamando al 22 515 70 00