

## RECOMENDACIONES PARA CONCILIAR EL SUEÑO:

- Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana.
- Establezca rutinas para todas sus actividades: trabajo, comidas, ejercicio, ocio, relajación y sueño e intente ajustarse, cada día, lo más estrictamente posible a ellas.
- El ejercicio suave a lo largo del día, especialmente por la tarde, favorece la relajación.
- Intente interrumpir el estrés durante el día con pequeñas pausas de unos 10 minutos para realizar respiraciones profundas o ejercicio de relajación.
- Evite consumir café, té, cacao, bebidas de cola o cualquier otra sustancia estimulante del sistema nervioso. Antes de acostarse no fume y evite consumir alcohol al menos 6 horas antes.
- Espere al menos 2 horas después de cenar para acostarse. No se vaya a dormir con sensación de hambre.
- Evite dormir con la radio, televisión o cualquier ruido, así como la luz excesiva.
- Mantenga una temperatura constante en la habitación (entre 16 y 22 grados).
- Un baño templado antes del sueño favorece la relajación.
- No se esfuerce en intentar dormir. Si no se duerme, levántese y realice alguna actividad relajante hasta que tenga sueño.
- Existen fármacos que pueden provocar insomnio. Si está tomando alguna medicación y padece este trastorno consulte con su médico.

Si todas estas medidas no le ayudan  
CONSULTE A SU MÉDICO DE FAMILIA

# ¿Tiene problemas para dormir?



Si sufre dificultad para quedarse dormido o mantener el sueño durante la noche



Si se despierta muchas veces o más temprano de lo que debiera

Si cree que su sueño no es reparador y no le permite descansar lo suficiente



Puede padecer un TRASTORNO DEL SUEÑO



# ¿Toma pastillas para conciliar el sueño?



En muchas ocasiones, los trastornos del sueño son producidos por factores estresantes, enfermedades o medicamentos. En estos casos, el tratamiento de la enfermedad, la retirada del fármaco o la resolución de la situación de estrés pueden acabar con el problema.

El mejor tratamiento para el insomnio es mejorar los hábitos del sueño. El uso de fármacos para dormir debe limitarse a aquellas situaciones graves con importante repercusión en la actividad diaria.

Sólo su médico puede decidir si es necesario o no iniciar el tratamiento con estos fármacos, las dosis, forma de tomarlo, duración del tratamiento y la forma de suspenderlo.

## NUNCA LO SUSPENDA USTED MISMO DE FORMA BRUSCA

Los hipnóticos o medicamentos para dormir son eficaces en sus indicaciones oportunas pero no están exentos de efectos secundarios y complicaciones, sobre todo, cuando se utilizan de forma prolongada.

Estos fármacos presentan un beneficio a corto plazo pero no son aconsejables a largo plazo por su capacidad de producir DEPENDENCIA y NECESIDAD de AUMENTAR las dosis del fármaco para obtener el mismo efecto.

El uso de hipnóticos se ha relacionado con un aumento de riesgo de accidentes de tráfico, aumento de caídas y fracturas de cadera y deterioro de la memoria.

Si toma medicamentos para conciliar el sueño de forma habitual ACUDA A SU MÉDICO DE FAMILIA

Él le indicará los tratamientos alternativos y le ayudará a iniciar una retirada gradual del fármaco.

