



EL INSOMNIO

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño, pero el insomnio es el más frecuente. El insomnio crónico afecta al 10% de la población adulta, y el insomnio transitorio lo sufren alrededor del 40% de la población de cualquier país occidental.”

El insomnio es el trastorno de sueño más frecuente en la población general, que afecta a cerca del diez por ciento de la población, destacando en mujeres, gestantes, ancianos y personas con problemas psicológicos como ansiedad y depresión. A medida que avanzamos en edad la cantidad total de sueño tiende a disminuir y nos despertamos antes.

“Otras causas de insomnio suelen ir asociados a la obesidad, el consumo de fármacos, alcohol o cafeína.”

Las dificultades para conciliar el sueño pueden ir asociadas a causas médicas físicas, a problemas neurológicos, a estados depresivos. Aunque generalmente, el insomnio, va asociado a un malestar emotivo, como estados de ansiedad o miedos reales o imaginarios, y al horario variable de sueño. Otras causas de insomnio pueden ser los problemas respiratorios graves que suelen ir asociados a la obesidad, el consumo de fármacos, alcohol o cafeína. También los cambios de estación pueden ocasionar trastornos en el sueño.

“Ingrese a la página “Alteraciones del sueño: la punta del iceberg de los problemas afectivos”, donde encontrará diversos estudios sobre esta patología tan difundida en la sociedad contemporánea”

Cuando el problema se prolongue mucho tiempo, conviene consultar al médico. Pero una vez excluido que pueda estar motivado por una determinada enfermedad, entonces hay que ver ¿cómo podemos mejorar la calidad del sueño?. Una buena ayuda es el ejercicio físico. De hecho, distintos estudios realizados sobre ancianos que padecen insomnio han demostrado que la actividad física aeróbica no solo mejora su sueño, sino también su humor y su calidad de vida.

Para afrontar el insomnio es importante cambiar los factores que están contribuyendo a perpetuar el insomnio, como por ejemplo, regular la hora de acostarse y levantarse, no irse a la cama si uno no tiene sueño; reducir las actividades que

interfieren en el sueño, como ver la televisión, trabajar o estudiar en la cama; no dormir de día cuando uno ha dormido poco por la noche; limitar la siesta a solo media hora y en un sillón o butaca; respetar el horario de comidas y procurar que la cena sea ligera; si uno no logra dormirse después de quince minutos, no ponerse nervioso, levantarse y tomarse una infusión o un vaso de leche caliente (la necesidad de dormir es cíclica y volverá al cabo de 90 minutos); hacer ejercicio físico, preferiblemente por la mañana o por la tarde, nunca de noche; no beber café ni té por la tarde; utilizar un colchón adecuado. El objetivo principal es asociar la cama, hora de acostarse y entorno del dormitorio con la sensación de relajación. ■

Línea de Apoyo al Latino (LAL)



LAL es una línea de atención telefónica en español que ofrece un lugar en donde las personas que puedan estar pasando un momento de crisis emocional puedan ser escuchadas.

Es un servicio **ANÓNIMO CONFIDENCIAL y GRATUITO** atendido por voluntarios entrenados.

Horario de atención: **☎ 0120-66-2477**
miércoles: 10:00~21:00h (FREE DIAL)
viernes: 19:00~21:00h
sábados: 12:00~21:00h **☎ 045-336-2477**

LAL está subvencionada por la ciudad de Yokohama y forma parte de Yokohama Inochi no Denwa una entidad para el bienestar social.



KOWA
27 años de experiencia

La contratista que
cuida de usted