

## L'insomni



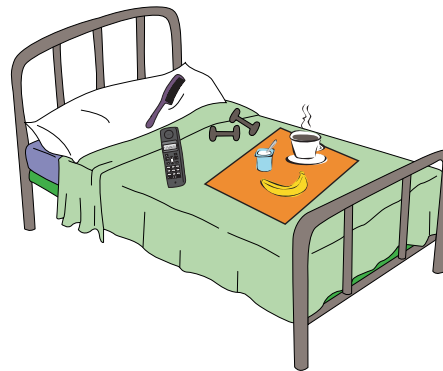
### ÉS LA DIFICULTAT PER ADORMIR-SE O EL FET DE DESPERTAR-SE AVIAT, AMB CANSAMENT O SON.

- Les necessitats de son canvien amb l'edat. Els joves dormen unes 8 hores. Per a les persones de 70 anys, unes 6 hores és suficient, i el seu son és més superficial i es desperten i aixequen al llarg de la nit.
- Algunes persones amb poques hores de son ja en tenen prou i no tenen insomni. És normal que amb l'embaràs, menopausa, o problemes personals ens costi més dormir...

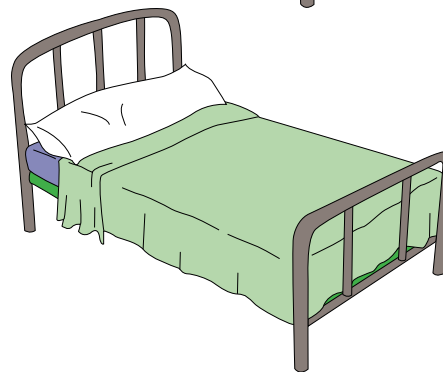
### Què puc fer per dormir millor?

- Aixequis i vagi a dormir sempre **a la mateixa hora**.
- Faci mitja hora o més d'**exercici** suau diari (caminar, nedar, bicicleta,...).
- **Eviti dormir la migdiada**, si li cal molt, que no sigui més de 30 minuts.
- Procuri **disminuir l'estrès**: tenint una estona cada dia per pensar i ordenar les coses, sense tensions, sabent prioritzar, vivint el present, establint relacions d'afecte en tots els àmbits.
- A la tarda i nit, **eviti el consum** de tabac, cafè, te, begudes amb cola, xocolata, medicaments que afectin el son i begudes alcohòliques. Eviti, al final del dia, activitats que produeixen tensió, veure massa televisió o adormir-se veient-la.
- **Sopi** de forma lleugera dues hores abans d'anar a dormir. No vagi a dormir amb gana. Pot prendre un **got de llet** calenta o una infusió de til·la o camamilla.
- Segueixi una rutina com ara sentir música tranquil·la, fer-se massatges, o una estona de meditació, un bany calent, rentar-se les dents, llegir...

- Les pastilles per dormir només són útils per al tractament durant pocs dies. L'endemà encara pot durar l'efecte. Eviti conduir o fer treballs perillosos. Si les pren temporades llargues poden ser perjudicials.
- **L'habitació** ha d'estar a una temperatura agradable (uns 18 graus), sense soroll i a les fosques i s'ha d'utilitzar només per dormir i per tenir relacions sexuals. No ha de ser el lloc de treball, lectura, TV, telèfon... Si segueix aquest consell, entrar al dormitori li facilitarà el son.



**INCORRECTE**



**CORRECTE**

- Per no pensar en problemes, apunti'ls en un paper. Eviti pensar si dormirà o no.
- **Vagi al llit quan tingui son. Si passats 15 minuts no s'adorm**, vagi a una altra habitació i faci alguna cosa tranquil·la i quan torni a tenir son, vagi al llit. Repeteixi aquest procés les vegades que calgui. No s'amoïni si no dorm.

Adaptat de fulls per a pacients de CAMFIC (Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària)



## El insomnio



**ES LA DIFICULTAD PARA DORMIRSE O EL HECHO DE DESPERTARSE PRONTO, CON CANSANCIO O SUEÑO.**

- Las necesidades de sueño cambian con la edad. Los jóvenes duermen unas 8 horas. Para las personas de 70 años, unas 6 horas es suficiente, y su sueño es más superficial y se despiertan y levantan a lo largo de la noche.
- Algunas personas con pocas horas de sueño ya tienen bastante y no tienen insomnio. Es normal que con el embarazo, menopausia, o problemas personales nos cueste más dormir.

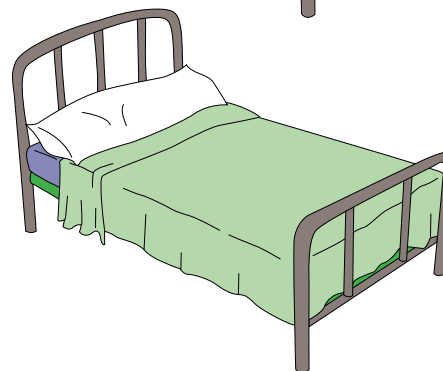
### ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?

- Levántese y vaya a dormir siempre a la **misma hora**.
- Realice media hora o más de **ejercicio** suave diario (caminar, nadar, bicicleta,...).
- **Evite dormir la siesta**, si le hace mucha falta, que no sea más de 30 minutos.
- Procure **disminuir el estrés**: teniendo un rato cada día para pensar y ordenar las cosas, sin tensiones, sabiendo priorizar, viviendo el presente, estableciendo relaciones de afecto en todos los ámbitos.
- Por la tarde y noche, **evite el consumo** de tabaco, café, té, bebidas con cola, chocolate, medicamentos que afecten al sueño, y bebidas alcohólicas. Evite, al final del día, actividades que produzcan tensión, ver demasiado la televisión o dormirse viéndola.
- **Cene** de forma ligera dos horas antes de ir a dormir. No vaya a dormir con hambre. Puede tomar un **vaso de leche** caliente o una infusión de tila o manzanilla.
- Siga una rutina como escuchar música tranquila, hacerse masajes, o un rato de meditación, un baño caliente, lavarse los dientes, leer...

- Las pastillas para dormir solo son útiles para el tratamiento durante pocos días. Al día siguiente aún puede durar el efecto. Evite conducir o hacer trabajos peligrosos. Si las toma temporadas largas pueden ser perjudiciales.
- **La habitación** ha de estar a una temperatura agradable (unos 18 grados), sin ruido y a oscuras, y se debe utilizar para dormir y para tener relaciones sexuales. No tiene que ser lugar de trabajo, lectura, TV, teléfono... Si sigue este consejo, entrar al dormitorio le facilitará el sueño.



**INCORRECTO**



**CORRECTO**

- Para no pensar en problemas, apúntelos en un papel. Evite pensar si dormirá o no.
- **Vaya a la cama cuando tenga sueño. Si pasados 15 minutos no se duerme** vaya a otra habitación y haga alguna cosa tranquila y cuando vuelva a tener sueño, vaya a la cama. Repita este proceso las veces que haga falta. No se preocupe si no duerme.

