

Información para el paciente

CONSEJOS PARA COMBATIR EL INSOMNIO

Sello de la Farmacia

- Disminuya los ruidos y la luz del dormitorio, consiga una temperatura fresca y confortable.
- Practique ejercicio regularmente tres o cuatro veces por semana.
- Acuéstese y levántese siempre a la misma hora. El hábito le ayudará a dormir. No se acueste ni intente dormir hasta que no tenga sueño.
- **No duerma durante el día.** Por la mañana limite el tiempo de permanencia en la cama si no duerme. No utilice su dormitorio durante el día.
- Suspenda el café, té y evite los medicamentos estimulantes.
- No beba **alcohol**, al menos cuatro horas antes de acostarse. La ingesta excesiva de alcohol aunque produce somnolencia, es causa frecuente de despertares nocturnos. **Evite comidas copiosas** a la hora de acostarse, pero tampoco se acueste con hambre. Un vaso de leche tibia puede ayudar a conciliar el sueño. Evite esfuerzos mentales y físicos excesivos en las horas que preceden al sueño.
- No utilice el dormitorio como cuarto de trabajo. Realice **rituales antes de irse a la cama** (cepillar los dientes, lavarse,...). Un baño caliente antes de acostarse le ayudará a relajarse.
- **Vacíe la vejiga** antes de acostarse.
- **Distráigase** de la forma que prefiera de las preocupaciones del día, al menos 2 horas antes de acostarse.

- Al acostarse practique **una actividad que le relaje** como escuchar música suave, leer textos sencillos y relajantes,...
- Duerma con **prendas cómodas** que no le molesten ni aprieten
- Si a los veinte minutos de acostarse no ha conciliado el sueño, levántese y lea o realice cualquier otra actividad ligera



SI UD. ESTÁ TOMANDO MEDICAMENTOS PARA EL INSOMNIO

Recuerde que no debe tomar más medicamento que el prescrito, que nunca debe tomar un medicamento por recomendación de un familiar o amigo, ni recomendarla a otra persona. No aumente la dosis, ni interrumpa bruscamente el tratamiento. Evite consumir alcohol y tenga especial precaución en el manejo de maquinaria peligrosa.