



Hospital Central de la Cruz Roja
San José y Santa Adela

Comunidad de Madrid

Avda. de Reina Victoria, 22-24
Teléfono 91 453 83 00
28003 MADRID

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INSOMNIO

El **insomnio** es un **trastorno** que consiste en la **incapacidad** para iniciar el sueño o para mantenerlo.

En los pacientes que lo sufren, la duración y la calidad del sueño son bajas e interfiere en su vida cotidiana.

En general, mantener una buena higiene del sueño ayuda a prevenir el insomnio y los problemas relacionados con la falta de descanso.

Recomendaciones para conciliar el sueño:

- No tomar cenas pesadas. Cenar unas dos horas antes de acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
- Limitar la ingesta de grandes cantidades de líquidos en la tarde-noche para evitar que la necesidad de orinar interrumpa el sueño.
- Evitar bebidas excitantes y alcohol.
- Evitar tomar medicamentos que puedan producir insomnio como los diuréticos.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche.
- Establecer una rutina horaria: acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- Acostarse para dormir sólo cuando tenga sueño.
- Establecer una rutina, haciendo cada noche los mismos preparativos antes de ir a la cama.
- Procurar conseguir condiciones ambientales adecuadas: cama cómoda, oscuridad, silencio, temperatura óptima...
- Orinar siempre antes de acostarse.
- Usar pijamas cómodos, evitando que oprima la ropa.
- Evitar una estimulación mental excesiva antes de acostarse: la lectura o los programas de televisión deben de ser tranquilos.
- No realizar en la cama ninguna actividad que no sea dormir.
- Si no se logra conciliar el sueño, no permanecer en la cama, levantarse y realizar una actividad relajante hasta sentir de nuevo sueño.
- Realizar regularmente ejercicios suaves durante el día, pero no antes de acostarse.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital,
con fecha 18 de enero de 2018