



## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Algunas cosas que toda persona que padece insomnio debe saber son:

- a) El dormir no es una actividad uniforme. Durante el sueño aparecen fases con diferente grado de profundidad.
- b) La necesidad de dormir disminuye conforme aumenta la edad.
- c) El insomnio es especialmente frecuente en las personas mayores.
- d) El sueño es una necesidad tan importante como otras necesidades biológicas (comer, beber agua). Pese a ello, la cantidad y calidad del sueño puede verse afectada por factores biológicos, físicos y psicológicos.
- e) Cada persona tiene su propia necesidad de sueño. Aunque lo habitual sea 7 - 8 horas diarias, hay personas que necesitan dormir más y otras menos y no padecen ninguna alteración del sueño.
- f) Los trastornos del sueño son muy numerosos y el insomnio es el más común.
- g) El hecho de padecer insomnio no tiene consecuencias irreversibles para la salud. No obstante, puede afectar a la actividad diurna y dificultar las tareas que requieran atención, así como producir somnolencia.
- h) Los factores físicos pueden afectar la conciliación y el mantenimiento del sueño: temperaturas extremas, ruido ambiental...
- i) Los problemas de salud pueden producir insomnio. Entre ellos: dolor crónico, síndrome de piernas inquietas, apnea del sueño, hipertiroidismo.
- j) Existen sustancias que pueden producir alteraciones del sueño: estimulantes del sistema nervioso central (caféina, anfetaminas, teína...), corticoides, bloqueantes adrenérgicos, broncodilatadores.
- k) Hay sustancias cuya retirada producen dificultades en el sueño como reacción de abstinencia: cocaína, cannabis, antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas.
- l) Las pastillas para dormir producen "tolerancia" (la dosis habitual produce menos efecto, con lo que se necesitan dosis más altas) y "reacciones de abstinencia" (que ocurren cuando una persona con adicción a una sustancia deja de consumirla). Pueden ser necesarias en algunos momentos especialmente críticos, pero no debe prolongarse su consumo de manera innecesaria.
- m) Las técnicas psicológicas son eficaces, pero requieren la participación activa del paciente.

