



LICEO SANTA MARTA
VALLENAR

Insomnio en niñ@s, Adolescentes y Adultos.

EQUIPO DE PSICOLOGÍA
LICEO SANTA MARTA
VALLENAR

¿Por qué es importante dormir?



EL SER HUMANO INVIERTE, POR TÉRMINO MEDIO, UN TERCIO DE SU VIDA EN DORMIR. DORMIR ES UNA ACTIVIDAD NECESARIA, PORQUE CON ELLA SE RESTABLECE EL EQUILIBRIO FÍSICO Y PSICOLÓGICO BÁSICO DE LAS PERSONAS.

¿Qué es el insomnio?



Cuando los problemas de calidad y/o cantidad con el sueño, sobrepasan una intensidad que los hace intolerables.



Cuando hay dificultades en la capacidad de la persona para adaptarse a las consecuencias negativas que se derivan de esos problemas, provocando síntomas como: alteraciones del humor, dificultad para concentrarse, somnolencia con dificultad para poder dormirse durante el día, cansancio físico y mental, estado general de nerviosismo, tensión y ansiedad.

Las manifestaciones más características del insomnio son las dificultades para conciliar o mantener el sueño o el despertarse demasiado temprano. En definitiva la falta de un sueño reparador.



Tipos de insomnio

Insomnio primario:

- ▶ Cuando la causa que lo provoca no se identifica fácilmente o no está asociado a ninguna otra enfermedad



Insomnio secundario:

- ▶ Aparece como consecuencia de diferentes causas, tales como una enfermedad, un trastorno mental, el consumo de ciertas sustancias o medicamentos o la existencia de problemas ambientales (ruido, temperatura) o sociales (problemas familiares y laborales, cambios de horario por trabajo o viajes).



Tiempo de duración del insomnio



Insomnio de tipo transitorio: su duración es inferior a una semana.



Insomnio de corta duración o agudo: dura de una a cuatro semanas.



Insomnio crónico: dura cuatro semanas o más.

Hay muchos factores que intervienen en la aparición y mantenimiento del insomnio. Entre los más importantes destacan los psicológicos (tendencia a dar vueltas a las cosas, dificultades para manejar las emociones negativas, creencias erróneas en relación con el sueño, con los consiguientes hábitos inadecuados), el estrés y el miedo a no dormir.



¿Qué puedo hacer para mejorar mi problema de insomnio?



Mantenga un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones. Los cambios constantes en los horarios de sueño aumentan la probabilidad de que se generen dificultades graves y crónicas para dormir.



Permanezca en la cama el tiempo suficiente, pero no más, adaptándolo a sus necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi problema de insomnio?



Evite la siesta y las situaciones que la propicien. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, de duración no superior a 30 minutos.



Evite realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono, discutir...Nuestro cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama a la actividad de dormir. Cuando en ese lugar se realizan otro tipo de actividades el cerebro recibe un doble mensaje y se confunde.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi problema de insomnio?



Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama. Lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente....



Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse puede contribuir a que duerma mejor. Practique una respiración lenta y relajada. Piense que es un globo que se hincha lentamente y luego se deshincha. Imagine que pasan las nubes y en cada una de ellas escribe mentalmente una de sus preocupaciones para que se las lleve el viento.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi problema de insomnio?

Tomar un baño de agua a temperatura corporal tiene un efecto relajante, por lo que es una actividad que favorece el sueño.



El dormitorio debe tener una temperatura agradable y unos niveles mínimos de luz y ruido. El dormitorio debe ser un lugar confortable, seguro y tranquilo, que incite al sueño.



¿Qué puedo hacer para mejorar mi problema de insomnio?



Procure no tomar líquidos en exceso al final de la tarde y por la noche. Con esto puede evitar tener que levantarse de la cama para ir al baño.



Evite utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno. El efecto luminoso de la pantalla del ordenador puede aumentar su estado de activación.

