

¿Duermes mal? Así puedes prevenir el insomnio

Publicado el: 29-06-2021

Los expertos dan las claves para fortalecer el reloj biológico. El sueño es un pilar de salud fundamental. Las personas con insomnio son más vulnerables al alzhéimer, tienen mayor riesgo de infarto, ictus y obesidad.

Dormir mal ya era un problema para muchos españoles antes del Covid-19. El 75% reconocía que se despertaba al menos una vez por la noche, y [3 de cada 10 afirmaban directamente que padecían insomnio](#) en una encuesta realizada por Ipsos para Philips en colaboración con la Sociedad Española de Sueño (SES). Ahora, desde que tenemos que pasar más tiempo en casa y con la situación de incertidumbre que vivimos, este problema se ha agudizado.

[[Estas son las horas que debes dormir según tu edad](#)]

«Una de las dificultades que encontramos muchos de nosotros es cómo organizar mejor nuestros días y lidiar con la **ansiedad**. En ese sentido, dormir puede convertirse en nuestro mejor aliado o en nuestro peor enemigo, ya que dejar que se asiente un trastorno del sueño nos expone a trastornos del humor y al estrés», afirma la doctora Francesca Cañellas, miembro del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española de Sueño (SES).

Y no solo eso. El sueño es un pilar de salud fundamental. Las personas con insomnio son más vulnerables al [alzhéimer](#), tienen mayor riesgo de [infarto](#), [ictus](#) y [obesidad](#).

La SES ha elaborado un documento con medidas para favorecer el sueño, que se basan en dos pilares fundamentales: el refuerzo de nuestro reloj interno, «para lo que es importante mantener el ritmo de sueño, ya que cuanto más regular sea, mejor será nuestro descanso»; y la adopción de estrategias para prevenir el desarrollo de insomnio. «Pasar algunas noches en las que no durmamos bien es esperable en estos momentos de incertidumbre. Los consejos van destinados a evitar que estas noches de sueño insatisfactorio se conviertan en un insomnio», explica Cañellas.

Reforzar el reloj biológico

Entre las medidas propuestas por el grupo de insomnio de la SES para fortalecer nuestro reloj biológico se encuentran las siguientes:

-**Levantarse todas las mañanas a la hora habitual**, como si tuviésemos que salir a trabajar. La rutina es muy importante.

-Exponerse a la **luz solar durante la mañana** sin gafas de sol: abrir las persianas y salir al exterior, aunque sea asomarse a la ventana unos 30 minutos, es esencial para mantener nuestro reloj en hora. «La luz por la mañana ayuda a disminuir la fatiga, un punto que es todavía más importante para las personas depresivas o diagnosticadas de trastorno bipolar, ya que su reloj biológico es particularmente sensible», argumenta la portavoz de la SES.

-Hacer **ejercicio físico**, mejor si es en el exterior. En todo caso, hacerlo donde sea posible, mejor si es por la mañana y al menos tres horas antes de la hora de irse a dormir.

-Mantener los **horarios de comida habituales**.

-**Mantener rutinas**: En la medida de lo posible hay que intentar hacer las actividades de manera regular, tanto el teletrabajo, las clases online, las llamadas a amigos o familiares, los momentos de distracción, etc. «Así ayudaremos a hacer nuestro sueño más predecible y a mantener nuestra estabilidad mental»,

-**Atenuar las luces de la casa al anochecer**. Bajar las persianas y evitar el uso de pantallas de luz azul (móviles, tabletas, ordenadores) en la noche, al menos una o dos horas antes de acostarse. Si no es posible, al menos se recomienda colocar un filtro que bloquee la luz azul.

-**Acostarse a la hora de siempre**. Si no se tiene sueño es mejor no ir a la cama y seguir realizando una actividad placentera y relajante.

-**Mantener un ritual pre-sueño**, realizando diariamente las mismas actividades con un tono relajante antes de acostarse.

Prevenir el insomnio

En cuanto a la prevención y el manejo del insomnio, desde el grupo de Insomnio de la SES se recomienda **evitar las siestas**, y en el caso de realizarlas que sean justo después de comer y de no más de 20 minutos; **evitar el consumo de estimulantes** más allá de las 4 de la tarde. En el caso del tabaco, que también es un estimulante, se recomienda evitar su consumo una hora antes de acostarse y nunca fumar durante los despertares nocturnos.

Los expertos también recomiendan dosificar la información sobre la crisis del coronavirus e intentar **no mirar las noticias justo antes de la hora de acostarse** para disminuir la ansiedad y la hipervigilancia nocturna. Por último, desde la SES se aconseja antes de conciliar el sueño hacer sesiones de relajación, meditación, o simplemente **leer una novela** para distanciarnos de la actualidad y recuperar energía.

En todo caso, si pese a seguir estos consejos se tiene una mala noche de sueño, los expertos de la SES recomiendan ante todo mantener la calma ya que el sueño, como otras funciones fisiológicas, «no funciona siempre de forma perfecta y no es ajeno a cambios en nuestra vida como los que estamos viviendo».

Tras una mala noche sueño, los miembros del grupo de Insomnio de la SES recomiendan **levantarse a la hora de costumbre**, para «cortar una cadena de circunstancias que nos conducirán al insomnio, ya que si estamos más tiempo en la cama nuestro sueño será más ligero la noche siguiente». También se recomienda estar activo, no hacer siesta bajo ningún concepto e ir a la cama a hora acostumbrada.

«Preocuparse por el sueño hace que sea más difícil conciliarlo, ya que acaba provocando ansiedad. Por el contrario, hay que intentar relajarse. Debemos confiar en nuestro cuerpo. Si mantenemos estas recomendaciones nuestro sueño volverá a la normalidad tarde o temprano», añade la doctora Francesca Cañellas, que recomienda **no recurrir al alcohol** en caso de no poder dormir: «**Es un falso amigo**: si bien ayuda a dormir, deteriora la calidad el sueño».

En última instancia, en el caso de que el sueño no mejore ni siquiera con estas recomendaciones

y el insomnio se prolongue durante varios días, desde la SES se recomienda **consultar el caso particular con el médico** de cabecera.

Fuente: <https://netsaluti.com>