

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

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

1. El dormir no es una actividad uniforme. Durante el sueño aparecen fases con diferente grado de profundidad.
2. La necesidad de dormir disminuye conforme aumenta la edad.
3. El insomnio es especialmente frecuente en las personas mayores.
4. 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.
5. 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.
6. Los trastornos del sueño son muy numerosos y el insomnio es el más común.
7. 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.
8. Los factores físicos pueden afectar la conciliación y el mantenimiento del sueño: temperaturas extremas, ruido ambiental...
9. Los problemas de salud pueden producir insomnio. Entre ellos: dolor crónico, síndrome de piernas inquietas, apnea del sueño, hipertiroidismo.
10. Existen sustancias que pueden producir alteraciones del sueño: estimulantes del sistema nervioso central (cafeína, anfetaminas, teína...), corticoides, bloqueantes adrenérgicos, broncodilatadores.
11. Hay sustancias cuya retirada producen dificultades en el sueño como reacción de abstinencia: cocaína, cannabis, antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas.
12. 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.
13. Las técnicas psicológicas son eficaces, pero requieren la participación activa del paciente.