→ Recomendaciones de Autocuidado

Insomnio



El insomnio es la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o tener un descanso de buena calidad que permita rendir al día siguiente.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Rutina estable:** acostarse y levantarse siempre a la misma hora, incluso durante los fines de semana.
- **Control de siestas:** si se duerme durante el día, procurar que las siestas no superen los 45 minutos.
- **Evitar pantallas:** no utilizar teléfonos celulares, tablets o computadoras al menos una hora antes de ir a dormir, ya que la luz azul altera el sueño.
- **Cenas ligeras:** evitar comidas pesadas, picantes o muy azucaradas 4 horas antes de acostarse; es mejor un refrigerio liviano.
- **Reducir estimulantes:** limitar el consumo de cafeína (café, té, bebidas energizantes) especialmente en la tarde y noche.
- **Ambiente adecuado:** asegurar que la habitación esté oscura, en silencio, bien ventilada y a una temperatura confortable.
- **Relajación:** realizar baños con agua a temperatura corporal o ejercicios de relajación antes de acostarse.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Debe consultar al médico si el insomnio es crónico (dura más de 3 meses) o si afecta gravemente su capacidad para realizar actividades diarias. También es motivo de consulta si se presenta en niños o adolescentes para determinar la causa subyacente.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.