

Les necessitats de son varien en cada persona i segons l'edat. En els joves és normal dormir 8 hores i per a les persones de 70 anys, 6 hores és generalment suficient, la son és més superficial i ens despertem i aixequem al llarg de la nit.



L'insomni és la dificultat per adormir-se o el fet de despertar-se aviat, amb cansament o somnolència, l'endemà. Hi ha persones que amb poques hores de son ja en tenen prou i no tenen insomni.

Què podem fer per millorar l'insomni?

▶ Durant el dia:

Aixequem-nos i anem a dormir sempre a la **mateixa hora**. Si és possible passegem o seiem al sol del matí.

Fem un mínim de mitja hora d'**exercici** suau diari (caminar, nedar, bicicleta,...). **Evitem dormir la migdiada**, tret que hi hagi molta necessitat i només de 30 minuts.

Procurem **disminuir l'estrès**: tenint una estona cada dia per pensar i ordenar les coses, sense tensions; sabent prioritzar; vivint el present; establint relacions d'afecte en tots els àmbits.

▶ Abans d'anar a dormir:

Evitem el consum, a la tarda i la nit de tabac, cafè, te, begudes amb cola, xocolata, medicaments que afectin la son i begudes alcohòliques. Evitem, al final del dia, activitats que ens produeixen tensió. Evitem també veure la televisió a la nit.

Sopem de forma lleugera dues hores abans d'anar a dormir. No anem a dormir amb gana.

Per afavorir la son, podem prendre un got de llet calenta o una infusió de til·la o camamilla. Seguir una rutina d'activitats relaxants com sentir música tranquil·la, fer-nos massatges, fer una estona de meditació, prendre un bany calent, rentar-nos les dents...

Les pastilles per dormir només són útils per al tractament durant pocs dies. Si les utilitzem durant temporades llargues poden ser perjudicials, i afectar-nos durant el dia.

▶ Dormitori:

L'habitació ha d'estar a una temperatura agradable (uns 18 graus). Evitem el soroll excessiu i procurem dormir a les fosques. Alguns aparells elèctrics com els despertadors poden dificultar la son.

L'habitació s'ha d'utilitzar només per dormir i per tenir relacions sexuals. No ha de ser el lloc d'estudi, ni de lectura, ni de parlar pel telèfon, etc. Si segueix aquest consell, entrar al dormitori li facilitarà la son.



No utilitzem el llit per pensar en les preocupacions o problemes. Si ens és difícil apuntem-los en un paper. Deixem també de banda els pensaments sobre si dormirem o no, ja que provoquen insomni.

Anem a dormir quan realment tinguem son. És efectiu restringir les hores que estem al llit a les hores que habitualment dormim. **Si passats 15 minuts d'estar al llit no ens adormim**, anem a una altra habitació i fem alguna cosa tranquil·la. Quan tornem a tenir son, tornem al llit. Repetim aquest procés les vegades que faci falta, sigui l'hora que sigui.

Las necesidades de sueño varían en cada persona y según la edad. En los jóvenes es normal dormir 8 horas y para las personas de 70 años, 6 horas generalmente son suficientes, el sueño es más superficial y con interrupciones.



El insomnio es la dificultad para dormirse o el hecho de despertarse pronto, con cansancio o somnolencia, al día siguiente. Si con lo que duerme ya está descansado, no necesita dormir más y no sufre insomnio.

¿Qué podemos hacer para mejorarlo?

► **Durante el día:**

Levantarnos o acostarnos siempre a la **misma hora**. Si es posible, es bueno pasear o sentarse al **sol de la mañana**.

Hacer un mínimo de media hora de **ejercicio** suave diario (caminar, nadar, bicicleta,...). **Evitar dormir la siesta**, excepto que sea imprescindible y sólo de 30 minutos.

Procurar **disminuir el estrés**: tener un rato cada día para pensar y ordenar las cosas; establecer prioridades; vivir el presente; establecer relaciones de afecto en todos los ámbitos.

► **Antes de ir a dormir:**

Evitar el consumo, por la tarde y noche de tabaco, café, bebidas con cola, te, medicamentos que afecten al sueño y bebidas alcohólicas. Evitar, al final del día, actividades que nos producen tensión. Evitar ver la tele-

visión por la noche. **Cenar** de forma ligera dos horas antes de ir a dormir. No ir a dormir con hambre.

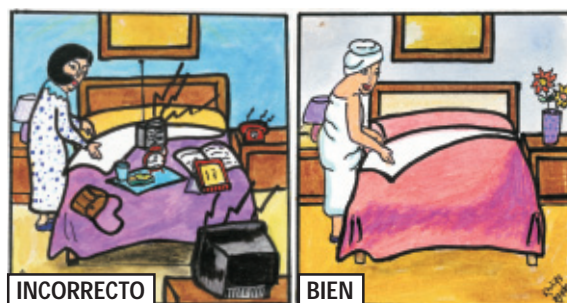
Para favorecer el sueño, podemos tomar un vaso de leche caliente o una infusión de tila o manzanilla. Seguir una rutina de actividades relajantes como escuchar música tranquila, hacernos masajes, hacer un rato de meditación, tomar un baño caliente, lavarnos los dientes...

Las pastillas para dormir sólo son útiles para el tratamiento durante pocos días. Si las utilizamos durante temporadas largas pueden ser perjudiciales, y afectarnos durante el día.

► **En el dormitorio:**

La habitación debe estar a una temperatura agradable (unos 18 grados). Evitar el ruido excesivo y procurar dormir a oscuras. Algunos aparatos eléctricos como los despertadores pueden dificultar el sueño.

La habitación se tiene que utilizar sólo para dormir y para tener relaciones sexuales. No tiene que ser el lugar de estudio, ni de lectura, ni telefonar, etc. Si sigue este consejo, entrar en el dormitorio le facilitará el sueño.



No pensar en las preocupaciones o problemas cuando se está en la cama. Si hace falta, apuntarlos en un papel. Los pensamientos sobre si dormiremos o no también provocan insomnio.

Vaya a dormir cuando realmente tenga sueño. Es efectivo restringir las horas que esté en la cama a las horas que habitualmente duerme. **Si pasados 15 minutos de estar en la cama, no se duerme**, vaya a otra habitación y haga alguna cosa tranquila. Cuando vuelva a tener sueño, vuelva a la cama. Repita este proceso las veces que haga falta.