****

**TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DEL INSOMNIO**

**El insomnio es un problema de sueño muy frecuente en las personas de edad avanzada. El cansancio, la dificultad de concentrarse, la irritabilidad, que conlleva el insomnio repercute muy significativamente en la calidad de vida.**

* **Podemos hablar de insomnio agudo, cuando los problemas de sueño duran desde unos días a unas pocas semanas y normalmente se asocia con acontecimientos vitales estresantes, cambios en las rutinas o el entorno del individuo.**
* **Insomnio crónico. Este se define como un problema de sueño que persiste durante al menos tres meses, tres noches por semana. Se deberá evaluar además la existencia de otras enfermedades psiquiátricas o médicas o el uso de sustancias que puedan contribuir al problema.**

**El insomnio puede ser un síntoma de otros trastornos del sueño, como trastornos de movimiento relacionados, las alternativas de los ritmos circadianos como el adelanto o retraso de la fase, e incluso un síndrome de apneas durante el sueño.**

**El tratamiento del insomnio crónico es esencial establecer un abordaje terapéutico multidisciplinar que incluye métodos no farmacológicos, como higiene de sueño, ejercicio físico y dietas.**

**También conviene proporcionar al paciente información certera y comprensible para que se entienda el origen del problema. Esto también ayuda a conseguir aclarar algunas ideas erróneas sobre el sueño.**

**En las alternativas terapéuticas del insomnio crónico la National Institute of Health State of the Science Coference on Insomnia concluyó que existían pruebas científica suficientes para avalar la eficacia de la psicoterapia cognitivo-conductual. Algunos acontecimientos vitales, como una situación de estrés laboral, la muerte de un ser querido o sufrir un determinado problema de salud, pueden inducir insomnio agudo en determinadas personas con mayor vulnerabilidad a presentar problemas de sueño.**

**El insomnio puede convertirse en crónico si, como respuesta a sus dificultades para dormir, la persona desarrolla pensamientos negativos acerca del sueño, una ansiedad anticipatoria y /o una serie de actitudes, creencias erróneas y comportamientos que perpetuán su problema de sueño.**

**El insomnio crónico es el resultado de una disminución de la presión de sueño a la hora de dormir, producido por una desincronización del reloj biológico. Como resultado de la actividad mental7somática que aparece ene l momento de irse a la cama. Es frecuente que las personas que sufren insomnio pasen demasiado tiempo en la cama. Por ejemplo, se acuestan muy temprano, con el fin de forzar la aparición del sueño o permanecer en cama a lo largo del día. Estos comportamientos aumentan la presión la alteración el reloj biológico circadiano acoplado al ciclo de luz y oscuridad ambiental.**

**EDUCACION EN HIGIENE DE SUEÑO:**

**10 Puntos básicos a tener en cuenta.**

**1. Horarios regulares, despertarse y acostarse todas los días más o menos a la misma hora. Los cambios constantes en los horarios aumentan la probabilidad de que se generen dificultades graves y cónicas para dormir.**

**2. Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir. Temperatura, colchón, ausencia de sonidos, luz....**

**3. Comer a horas regulares y evitar comidas copiosas cerca de la hora de acostarse. Tampoco es conveniente irse a la cama con hambre. Tomar algo ligero. Como leche tibia o un yogurt. Los lácteos tienen triptófano, que facilita la inducción al sueño.**

**4. Limitar la ingesta de sustancias con efecto estimulante, como café, té o cola, sobre todo a partir de las 17 horas.**

**5. Permanecer en casa entre siete y ocho horas. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño, y, al contrario, permanecer en la cama durante mucho tiempo puede producir un sueño fragmentado y ligero. Irse a la cama solo cuando se tenga sueño.**

**6. Evitar siestas largas durante el día y situaciones que las propicien. La siesta no debería durar más de 30 minutos,**

**7. Realizar ejercicio físico de manera regular durante el día. El ejercicio debe ser suave, durante al menos una hora, durante las horas de luz y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.**

**8. Evitar actividades excitantes en las horas previas a costarse. Los móviles, en la cama no son aconsejables.**

**9. Repetir cada noche una rutina de actividades nos ayuda a conciliar mejor el sueño.**

**10. Las actividades como la relajación antes de dormir nos ayudan.**

**Aprovechar para en estas fechas desearos un 2023 cargado de sueños reparadores.**

.