

El insomnio

El secreto de la creatividad está en dormir bien y abrir la mente a las posibilidades infinitas ¿Qué es un hombre sin sueños?"

Albert Einstein



El insomnio es la dificultad para poder dormir en el momento adecuado y el tiempo suficiente, cuando esto sucede sigues cansado al despertar, pierdes energía y tu estado de ánimo se afecta; también tu salud, tu producción en el trabajo; y por lo tanto tu calidad de vida; debemos dormir plácidamente al menos 7 horas. El insomnio es agudo cuando dura de unos días hasta semanas y es crónico cuando dura más de un mes. Puedes decir que sufres de insomnio si tienes dificultad para dormir en la noche; te despiertas

en la noche o muy temprano; estas cansado al despertar o tienes sueño durante el día; puedes estar irritable, deprimido o ansioso; distraído o no puedes concentrarte en tus tareas o tienes pérdida de la memoria; aumento de los errores o los accidentes; tienes preocupaciones por la falta de sueño. El insomnio puede estar relacionado con otras enfermedades, medicamentos, por estrés, viajes, cambios de horario en el trabajo, malos hábitos al dormir, comer en exceso por la noche; también se presenta con el envejecimiento. Los niños y adolescentes pueden presentar problemas para dormir simplemente porque sus relojes internos están más retrasados, desean acostarse más tarde y dormir más por la mañana. Todos podemos tener, ocasionalmente, una noche de insomnio; pero el riesgo es mayor si eres mujer (por los cambios hormonales menstruales y en la menopausia); si tienes más de 60 años o por un trastorno de salud mental o física. Podemos prevenir el insomnio y promover un sueño profundo: acostándote y despertándote a la misma hora todos los días, incluyendo los fines de semana; haciendo actividad física regularmente; evita las siestas, cafeína, alcohol y nicotina; evita comidas y bebidas abundantes antes de acostarte; tu dormitorio debe ser un lugar cómodo; crea un ritual que te relaje antes de dormir, como un baño tibio, leer o escuchar música suave. A menudo, cambios simples en tus hábitos pueden ser de ayuda. (Mayo Clinic, 2022)

Carlos Alberto García Escovar MD. MSc. PhD.