

# GUÍA PARA **DORMIR BIEN** DE FORMA **SANA** Y **NATURAL**





Según diferentes informes, España está entre los países europeos que más toman ansiolíticos, a base de benzodiacepinas, para aliviar los trastornos del sueño o el estrés. Así, un trabajo de la Agencia Española del Medicamento<sup>1</sup> sobre este tema concluye que el consumo se sitúa alrededor del 11,4%. Además, un estudio<sup>2</sup> realizado entre 22.000 europeos, advierte que España lidera el consumo de sedantes: el 18% de los encuestados reconoce haberlos tomado al margen del médico a lo largo de su vida.

Los psicofármacos pueden generar importantes efectos secundarios como la somnolencia, alteración de la capacidad de reacción, fatiga o pérdida de memoria, que pueden a su vez empeorar el trastorno del insomnio y provocar otros problemas de salud. También pueden generar dependencia y abstinencia si se dejan de tomar, así como problemas de tolerancia, que hacen que cada vez se necesite un mayor consumo de ellos.

Por todo esto, desde el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) se insiste en la importancia de evitar el consumo de estos medicamentos y seguir unos correctos hábitos de higiene del sueño que acostumbren al organismo a descansar sin necesidad de recurrir a ellos. Para ello recomiendan seguir los siguientes consejos para dormir bien de forma sana y natural.

# 1

**Seguir unos horarios:** mantener los mismos horarios tanto para acostarse como para levantarse ayuda al organismo a establecer unas rutinas que permitirán el correcto funcionamiento de los ritmos circadianos, responsables de regular el descanso. Se recomienda cenar temprano y acostarse una vez realizada la digestión.



# 2

**Cenar ligero:** es preferible tomar cenas ligeras con pocas calorías, que no incluyan alimentos ácidos o picantes que dificulten la digestión o produzcan pesadez de estómago. Para evitarlo, es mejor optar por cenas con productos frescos y no procesados.



# 3

**Evitar excitantes:** evitar la ingesta de alcohol, café o refrescos que contienen cafeína, entre 6 y 7 horas antes de dormir, porque activan el organismo e interrumpen el sueño.



# 4

**Recurrir a plantas medicinales:** en lugar de optar por medicamentos de síntesis para conseguir dormir si el insomnio es ocasional, es más conveniente tomar preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica como **la Pasiflora, la Amapola de California y la Valeriana**. Todas ellas consiguen aliviar la ansiedad y ayudan a dormir sin los efectos secundarios de los somníferos de origen sintético, proporcionando un alivio natural del insomnio con plantas medicinales.



# 5

**Darse un baño relajante:** tomar un baño por la noche favorecerá la relajación del organismo y le predispondrá para el descanso y el sueño. De esta forma se conseguirá liberar tensiones y olvidar los problemas de la vida diaria.



# 6

**Limitar el uso de tecnología:** el uso de dispositivos tecnológicos antes de irse a dormir puede contribuir a no tener un sueño reparador al alterar los ritmos circadianos y el ciclo del sueño, sobre todo por la luz de las pantallas. Esto puede propiciar además que la persona se despierte varias veces durante la noche debido a que el cerebro se excita demasiado. Por ello, se recomienda no utilizarlos hasta justo antes de acostarse y apagar todos los dispositivos que se tengan al alcance. Además, tampoco conviene ver la televisión hasta altas horas.



**7 No practicar deporte hasta tarde:** no realizar actividades físicas muy intensas a última hora de la tarde. Es conveniente dejar un espacio mínimo de dos horas sin practicar ejercicio físico antes de irse a dormir puesto que después de practicarlo el organismo se activa y está poco predispuesto al descanso. El deporte genera adrenalina y aumenta la frecuencia cardíaca, por lo que resultará difícil conciliar el sueño en ese estado.



**8 Evitar tumbarse en la cama para no dormir:** comer o realizar cualquier otra actividad que no sea necesaria en la cama, como trabajar, ver la televisión o leer, puede dificultar el momento de la conciliación del sueño al no tener la mente despejada y provocará microdespertares, sin llegar a tener un sueño profundo. Por otro lado, puede disminuir el tiempo de descanso.



**9 Realizar ejercicios de relajación antes de dormir:** la meditación, el mindfulness y otras técnicas de relajación pueden resultar útiles para realizar a última hora de la tarde o antes de acostarse para relajar el organismo, liberar tensiones y estrés y olvidar los problemas de la vida diaria. De esta forma, se prepara al organismo para el descanso.



**10 Mantener la habitación con unas condiciones adecuadas:** La temperatura debe estar entre los 18 y los 22° y la humedad entre el 50 y el 70%. Además es conveniente reducir la luz y los ruidos.



1. Informe de utilización de medicamentos U/HAY/V1/17012014. Utilización de medicamentos ansiolíticos e hipnóticos en España durante el periodo 2000-2012.

2. Scott P. Novak, Anders Håkansson, Jose Martinez-Raga, Jens Reimer, Karol Krotki and Sajan Varughese. BMC Psychiatry. August 2016