

¿Despierto toda la noche?

¿Usted:

- Tiene problemas para dormir lo suficiente?
- Se despierta cansado?
- Se duerme mientras lee o mira televisión, aunque quiera o no?
- Tiene problemas en poner atención?
- Se siente malhumorado, se molesta con facilidad se enoja rápidamente?

No tiene que vivir desvelado todo el tiempo. El primer paso para conseguir ayuda es averiguar más sobre el sueño y lo que puede estar ocasionando que usted no duerma lo suficiente.

¿Cuánto necesitamos dormir?



Todos necesitamos dormir. Los niños pequeños duermen alrededor de 16 horas al día. Los adolescentes necesitan nueve horas al día y los adultos entre cinco y diez horas, aunque siete u ocho horas son las ideales. Los adultos mayores necesitan siete u ocho horas, aunque es probable que no puedan dormir de manera continua y profunda.

¿Qué causa los trastornos del sueño?

Una enfermedad física puede ser la causa de que usted no pueda dormir. Dos enfermedades que a menudo interfieren con el sueño son la apnea del sueño y el síndrome de las piernas inquietas. Con la apnea del sueño, la persona se despierta con frecuencia durante la noche, debido a que su respiración se detiene por momentos. Con el síndrome de las piernas inquietas, la persona se despierta al experimentar una sensación de hormigueo en sus piernas. Las dos enfermedades son tratables.

El no dormir también puede ser ocasionado por el estado mental de una persona. Algunas veces, el insomnio puede ser una respuesta temporal ante el estrés. Pero si su estrés y problemas de sueño duran más de dos semanas e interfieren en su vida, pueden ser signos de algo más serio.

Insomnio y depresión



El insomnio, despertarse con frecuencia por las noches o dormir mucho, pueden ser síntomas de depresión. La depresión clínica es más que una tristeza pasajera. No es algo de lo que una persona se pueda olvidar. Es un desequilibrio real en las

substancias químicas del cerebro, el cual es tratable.

Además de los cambios en los patrones del sueño, las personas con depresión tienen un estado de ánimo triste y decaído que dura más de dos semanas. Pierden interés en las cosas que antes les agradaban. Pueden sentir que su vida no tiene ningún valor, sin rumbo y se achacan la culpa de todo. Sus hábitos alimenticios y peso pueden cambiar. También pueden tener ataques de llanto, estar inquietos, exhaustos y no pueden concentrarse. Pueden pensar en la muerte o el suicidio.

Existen muchas y diversas opciones de tratamiento para la depresión, incluyendo la terapia hablada, medicamentos y apoyo de personas que comprendan este problema. El buscar tratamiento no es nada de qué avergonzarse. Es el primer paso para regresar a una vida ordinaria y sentirse con usted mismo. No deje que el miedo o la vergüenza le impidan hablar honestamente con sus proveedores de servicios médicos sobre la depresión.

Usted puede tomar el primer paso, tomando una evaluación confidencial sobre la depresión en el sitio de Internet www.SleeplessInAmerica.org.

El insomnio y el trastorno bipolar

El insomnio puede ser también un síntoma de trastorno bipolar (conocido también como depresión maníaca). Las personas con trastornos bipolares tienen altas y bajas en su estado de ánimo, de manera alternativa. En los períodos en que su estado de ánimo está bajo, las personas tienen síntomas de depresión, tal como se describió anteriormente. En los períodos en que su estado de ánimo está alto, se pueden sentir extremadamente seguros de sí mismos y con objetivos trazados. Pueden tener pensamientos fugaces sobre diferentes temas y ser incapaces de abordar uno solo. Pueden hacer gastos excesivos, tener mucho sexo o tener otras conductas peligrosas.

Pueden ser extremadamente enérgicos, irritables o hablar mucho. Además, pueden tener días sin dormir y no les hace falta. Pueden pasar las noches escribiendo, trabajando o haciendo llamadas telefónicas.

Las personas que sufren de manía pueden ser productivas y felices al comienzo. Pero es difícil sostener un nivel de actividad tan alto y el entusiasmo puede derivar en arrebatos de ira y pensamientos extraños. Muchas personas manifiestan paranoia intensa durante la manía, así como también dificultad para pensar con claridad y, algunas veces, pérdida de contacto con la realidad.



El trastorno bipolar es tratable con medicamento, terapia hablada y/o apoyo. Mientras más temprano una persona tome y permanezca en tratamiento, mayor serán sus probabilidades de manejar los futuros episodios.

Averigüe más sobre sus síntomas y lo que significan, visitando el sitio de Internet www.SleeplessInAmerica.org, para un examen confidencial de trastorno bipolar.

¿Cómo podemos dormir mejor?

Concorte una cita para ver a su proveedor de servicios médicos, tan pronto como sea posible. Traiga los resultados de cualquier examen que haya tomado. Busque un proveedor de atención médica que lo haga sentirse cómodo, lo respete y que esté dispuesto a trabajar con usted para encontrar el tratamiento que sea el más adecuado para su caso.

Los cambios en el estilo de vida también pueden ayudarlo. Estos cambios pueden ayudar a que su tratamiento sea más efectivo o, de manera independiente, pueden contribuir a mejorar su sueño. Con enfermedades como la depresión y el trastorno bipolar, dormir lo suficiente puede hacer una gran diferencia en su salud.

Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días.

Acostumbrar a su cuerpo a un horario, puede ayudarlo a regular su ciclo de sueño. Evite ir acostarse tarde los fines de semanas para que pueda mantener el mismo horario y despertarse con mayor facilidad los lunes.

Relájese antes de ir a la cama. Un baño caliente, leer, escuchar música suave o meditar, son actividades que le pueden ayudar a olvidarse de los problemas del día y estar listo para dormir. Si le molesta dejar trabajo pendiente al final del día, haga una lista de lo que tiene que hacer, antes de ir a la cama.

Use luz natural o artificial para ayudarse. Evite las luces brillantes antes de ir a dormir. Si es posible, despiértese con la luz del sol. Pase un tiempo bajo la luz natural del sol (no necesariamente directa) durante las horas que está despierto. Si no puede despertarse con la luz del sol, encienda las luces brillantes cuando se levante.

Póngase activo más temprano. Trate de hacer ejercicios o alguna actividad física durante 20 ó 30 minutos todos los días. Pero no los haga demasiado próximo a la hora de acostarse. De tres a seis horas antes de ir a la cama es lo ideal.

Haga algo. No se permanezca en la cama, estando despierto, por más de 15 minutos. Esto puede ponerle ansioso y empeorar el insomnio. Lea o realice alguna otra actividad tranquila hasta que se sienta cansado.

Mantenga confortable su habitación. Si la temperatura de su cuarto es demasiado caliente o demasiado fría, puede alterar su sueño. Haga todo lo que pueda para limitar el ruido. Si es necesario, use tapones en los oídos. Asegúrese de que su cuarto esté bien oscuro. Es probable que necesite antifaces más gruesos o máscaras para dormir. Si una mascota o compañero lo mantiene despierto, haga lo que pueda para ayudarlo a cambiar su hábito.

Haga un inventario. Lleve un control de su sueño: cuánto duerme, cuánto le toma dormirse, cuándo se levanta y otros acontecimientos de su vida. Observe si nota patrones. Hable de ellos con su proveedor de servicios médicos.

Trate de no hacer siestas durante el día. Si las hace, trate de que sean menores de 30 minutos.

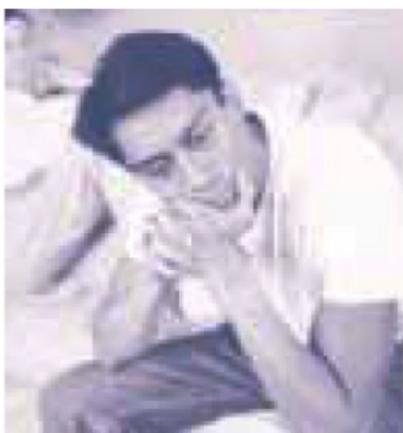
Utilice la cama sólo para dormir y tener intimidad.

Escoja un lugar diferente, que no sea su cama, para ver televisión, comer, revisar sus documentos o correspondencia y hablar por teléfono.

Cosas que lo pueden mantener despierto

- **Ingerir comidas condimentadas y pesadas y tomar mucho líquido** cerca de la hora de acostarse, puede interferir con el sueño.
- **Cafeína.** Trate de no ingerir cafeína (incluyendo chocolate, colas y otros tipos de té) en la tarde o más temprano, para que le sea más fácil conciliar el sueño.
- **El alcohol** puede parecer que ayuda a conciliar el sueño, ya que le relaja y hace que se duerma fácilmente. Sin embargo, el alcohol afecta la profundidad del sueño y el descanso que éste produce, al interrumpir los patrones del mismo.
- **La nicotina** de los cigarrillos es un estimulante. Le puede mantener despierto si fuma antes de dormir u hacer que se despierte demasiado temprano si no lo hace.
- **Los medicamentos sin receta médica para el resfriado o la sinusitis**, lo pueden mantener despierto o hacer que descanse menos.
- **Los estimulantes de energía a base de hierbas** también pueden mantenerle despierto. Lea las etiquetas cuidadosamente y converse con su médico sobre cualquier suplemento que toma, para asegurarse de que sea seguro para usted.

Hay esperanza y ayuda.



Si tiene problemas para dormir, usted no está solo. No se rinda. Usted no tiene que aceptarlos y vivir con estos problemas. Visite a su médico para conversar sobre sus problemas para dormir y lo que usted puede hacer. Se puede sentir mejor y dormir lo que necesita.