

¿Problemas para dormir?

La OF puede ayudar



Un tercio de la población española tiene problemas para conciliar el sueño.¹



Entre un 10 y un 15% sufre insomnio crónico.¹

Se considera **factor de riesgo** para desarrollar patologías como la **enfermedad coronaria** o la **depresión**.²

Algunos factores externos y ambientales que impiden conciliar el sueño



Malos hábitos de sueño



Abuso de alcohol o de estimulantes como el café



Estrés



Problemas familiares, económicos, laborales...



Entorno inadecuado (exceso de ruido, luz, temperatura incorrecta...)

Síntomas del insomnio³

- ✓ Cansancio
- ✓ Disforia
- ✓ Tensión
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Somnolencia
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Trastornos somáticos como dolor de cabeza o molestias gastrointestinales

ES/GEN/19/0016 - 03/19

Medidas de higiene del sueño¹



Mantener horarios de comida y de sueño regulares



No utilizar aparatos electrónicos antes de dormir



Evitar el consumo de alcohol y bebidas estimulantes



Hacer ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo



Evitar hacer ejercicio horas antes de dormir



Llevar una dieta equilibrada



Escribir en un diario aquello que nos preocupe para relajar la mente



No tomar medicamentos para el insomnio sin consulta previa

1. Pérez Menéndez, A. Más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico. Sociedad Española de Neurología (2015). Disponible en: <http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link157.pdf>
2. IM Farmacias. El sueño como restaurador del organismo. Disponible en: <https://www.imfarmacias.es/noticia/16559/el-sueno-como-restaurador-del-organismo>
3. Acosta, M. ¿Qué puede hacer el farmacéutico cuando el usuario le pregunta cómo solucionar sus trastornos del sueño? CGCOF Las Palmas (2011). Disponible en: <https://farmaceuticoslaspalmas.com/documentos/31082011181744.pdf>