

INSOMNIO

Su cirugía puede afectar sus hábitos para dormir de manera transitoria. No se preocupe. Más de 100 millones de americanos tienen problemas ocasionales para dormir, y uno cada seis tiene problemas de insomnio crónico.

Le recomiendo que siga estos consejos para recuperar su sueño normal, y para evitar los efectos adversos de la medicación para dormir.

No duerma durante el día. Reduzca el consumo de líquidos a partir de las 8:00 PM para evitar despertarse para orinar durante la noche. Absténgase del consumo vespertino de alcohol, cafeína y nicotina.

Incremente la cantidad de ejercicio diario en función de la recuperación de su cirugía. Evite ejercitar 3 horas previas a irse a la cama. Retrase el horario de ir a la cama alrededor de 1 hora. Establezca un periodo de relajación de 1 o 2 horas antes de irse a la cama. No permanezca en la cama más de 7 u 8 horas.

Utilice su habitación únicamente para dormir y realizar actividades relajantes. Mantenga su habitación a una temperatura confortable; en general, una habitación fresca facilita el sueño.

Métase en la cama cuando tenga sueño; lea o vea la televisión hasta que consiga tener mucho sueño; en ese momento apague las luces y váyase a dormir. Si no se duerme en media hora, no intente dormir; en lugar de ello, dedíquese a realizar una actividad relajante (ej. Leer) y no intente dormir hasta que vuelva a tener sueño otra vez. Repita este proceso tantas veces como sea necesario.

Levántese cada mañana alrededor de la misma hora (incluso los fines de semana), también aquellos días que haya pasado una mala noche (por haber dormido poco).

Si su sueño no mejora tras pocos meses, puede necesitar evaluación por un especialista en sueño.

Alejandro González Della Valle, MD