

No duermo nada. ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Afinsyfacro



Entre el [70 y el 90%](#) de los pacientes con FM y la [práctica totalidad](#) de los afectados de SFC acusan sueño de mala calidad, ligero y con la sensación posterior de "no haber descansado".

Antes de iniciar un tratamiento farmacológico que pueda mejorar la calidad de sueño (pero también conllevar toda una serie de efectos adversos), intenta la aplicación de las siguientes medidas preventivas:

- abstente de comidas pesadas en las horas previas a la hora de acostarte
- abstente de la cafeína u otros estimulantes
- establece un horario regular para acostarte y haz actividades tranquilas una hora antes de acostarse
- realiza ejercicios suaves durante el día
- establece un horario regular para acostarte y hacer actividades tranquilas una hora antes de irte a la cama
- utiliza la cama para dormir, no para leer, ver la tele o comer y procura mantener el dormitorio una zona “libre de preocupaciones”.
- procura una temperatura ambiental comfortable y que el dormitorio esté en silencio
- para dormir utiliza ropa que te resulte cómoda, amplia y preferentemente de algodón, para prevenir la sudoración excesiva
- ubica el despertador de modo que no te sea permanentemente visible. De este modo te evitarás la sensación de que el tiempo corre sin que te sea posible conciliar el sueño
- aprende a emplear **técnicas de relajación** muscular progresiva para aplicarlas antes de irte a dormir; si no puedes conciliar el sueño, no permanezcas dando vueltas en la cama. Es preferible levantarte, calmarte realizando algún ejercicio de este tipo, y recién luego volver a la cama.
En nuestra sección de [Enlaces](#) encontrarás algunos ejercicios que te pueden ser de gran utilidad. Así mismo, te recomendamos le eches un vistazo a los consejos enunciados en [este artículo](#) de *Editora Médica Digital*.
- el colchón no debe ser ni demasiado duro ni demasiado blando: debe ser lo suficientemente firme, como para no deformarse en las zonas de mayor peso (caderas y hombros), pero flexible, para adaptarse a las formas del cuerpo, y suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de su columna. Un colchón duro como una tabla, es tan perjudicial como un colchón excesivamente blando, en el que su columna “flota” sin sujeción. Un buen colchón debe prestar apoyo a toda la columna. Así, al estar acostado boca arriba con las piernas estiradas, se debe notar que la zona lumbar está apoyada en el colchón, y no forma un arco por encima de él. (Referencia: [Escuela Española de la Espalda](#) - EEDE)
- la almohada debe tener un grosor tal que tumbado boca arriba, la columna cervical forme con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie. Si duermes de costado, utiliza una almohada más gruesa o enróllala, de modo que el cuello se mantenga en el eje de la columna dorsal y no caiga ni rote (Referencia: [Escuela Española de la Espalda](#) - EEDE).
- también puedes probar relajarte dándote un baño caliente antes de acostarte y tomar una infusión de hierbas suaves, como la tila

Solamente en caso de no dar resultado la aplicación de estas medidas, el médico deberá considerar recurrir a agentes farmacológicos. Recurrir a ellos sin la estricta supervisión de tu médico implica correr graves riesgos para tu salud.

Importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.

Creado el 09/01/2009

Última actualización el 23/10/2012