



**ESTE
OTOÑO**


*manda el
insomnio
a dormir*

DESCUBRE CÓMO CONSEGUIRLO EN
FARMACIA J. BAINAD



¿Es importante combatir el insomnio? **SÍ**

La falta de sueño tiene consecuencias negativas sobre:

- **Salud mental** (SNC): cuando dormimos se reparan y descansan las neuronas, y si no ocurre somos:
 - más irritables (ansiedad)
 - más depresivos
 - afecta la atención y la toma de decisiones
 - menor seguridad personal
 - menor rendimiento laboral
 - **Salud física:** enfermedades cardíacas y renales, diabetes, hipertensión arterial.
 - **Calidad de vida**
 - Menor **tolerancia al dolor**
 - **Accidentes:** cada año más de 100.000 accidentes de coche son causados por personas cansadas al volante.
 - **Aumento de peso** y obesidad: más antojos grasos.
 - Debilita el **sistema inmunitario:**
 - es más susceptible a infecciones virales y bacterianas,
 - puede desencadenar enfermedades autoinmunes.
- 



**DEL 26 DE OCTUBRE
AL 3 DE NOVIEMBRE**

*Tienes un 10% de
descuento en los
productos que te
ayudan a dormir*

FARMACIA J. BAINAD

ALI BEI, 38- BARCELONA

20 hábitos a adoptar para dormir mejor

Eficaces en el

70%

DE CASOS DE INSOMNIO

1. Establece rutinas de horarios regulares para:
 - ir a dormir y despertarte
 - las comidas.
2. Haz ejercicio regularmente y exponte a la luz solar durante el día.
3. Evita realizar actividades estresantes después de las 20h.
4. Sigue una rutina antes de acostarse: cepillarte los dientes, programar el despertador, bajar la persiana, hacer algo relajante (leer, escuchar música...).
5. Limita la siesta a 20-45 minutos, y no estés en la cama más de 8 horas.
6. No tomes sustancias estimulantes (cafeína, alcohol, cacao) 6 horas antes de acostarse.
7. No consumas alcohol o tabaco (nicotina) 4 horas antes, ya que pueden provocar despertares antes de tiempo.
8. Haz una dieta equilibrada, rica en fruta y verduras, con una cena ligera.
9. Limita la ingesta de líquido en la cena y orine siempre antes de acostarse.
10. Evita las comidas copiosas y los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
11. Establece una temperatura de sueño cómoda y mantén la habitación bien ventilada.
12. Ponte ropa de cama cómoda.
13. No utilices aparatos electrónicos antes de dormir, como la televisión o los teléfonos móviles.
14. Mantén un ambiente relajante en la habitación, eliminando todo el ruido que distrae (tv, radio, ...) y elimine la mayor cantidad de luz posible.
15. Reserva tu cama para dormir y el sexo, evitando su uso para trabajar o ver la TV por ejemplo.
16. Acuéstate tan pronto como notes que te sientes somnoliento.
17. Anota en un diario los problemas que te preocupan para no ocupar la mente en tener que recordarlos, y esté lista para dormir.
18. Si tras 30 min. en la cama sigues despierto, levántate y realiza alguna actividad relajante hasta recuperar el sueño.
19. Si es preciso, ocasionalmente puedes recurrir a tomar algún inductor del sueño que te recomiende tu médico o farmacéutico.
20. No te obsesiones si una noche tienes insomnio y no has dormido bien. Levántate a la hora prevista, pues posiblemente sea insomnio pasajero.