

¿INSOMNIO?

Percepción subjetiva de dificultad para conciliar o mantener el sueño o un sueño poco reparador

FACTORES DE RIESGO



Evento estresante
Depresión, Ansiedad



Diabetes
Consumo inadecuado
de sustancias



Hipertiroidismo
Menopausia



MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Aun con las condiciones adecuadas para dormir

-Despertar en la noche
por >30 min

-Despertar al menos
30 min antes de lo
desado



-Dificultad para
conciliar el sueño
>30 min

-Disfunción diurna (al menos
una de las siguientes) :

- Fatiga
- Poca concentración
- Disfunción social /educativa
- Alteración del ánimo
- Somnolencia diurna
- Energía reducida
- Problemas de comportamiento
- Preocupación constante por los problemas del sueño

Bonnet, M. and Arand, D., 2019. Evaluation and diagnosis of insomnia in adults. In: *UpToDate*.



¡PARA CUALQUIER DUDA O ASESORÍA ESCRIBENOS!

SERVICIO MÉDICO Y DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE DERECHO
serviciomedico@derecho.unam.mx



-SERVICIO MÉDICO DERECHO
-MPSS DERECHO

¿INSOMNIO?

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO



Duerme solo lo necesario para sentirte descansado y luego levántate de la cama



Mantén un horario de sueño regular



Evita fumar, el alcohol y la cafeína especialmente por la noche



Evita el uso prolongado de pantallas emisoras de luz antes de acostarte



Evita forzar el sueño



Haz ejercicio regularmente (al menos 23 min, preferiblemente 4 o más horas antes de acostarte)



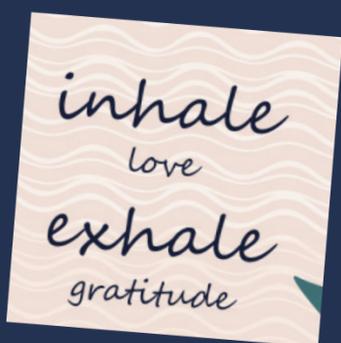
No te vayas a la cama con hambre, tampoco comas muy "pesado"



Ajusta el ambiente del dormitorio (luz, ruido, temperatura)



Ocúpate de tus preocupaciones en el día (haz una lista de tareas para el día siguiente para reducir la ansiedad en la noche)



Terapia de relajación: Contrae suavemente tus músculos por 1-2 segundos y relájalos. Repite varias veces: empezando desde mandíbula - cuello - hombros - brazos - antebrazos - dedos - pecho - abdomen - glúteos - muslos - pantorrillas - pies. Repite por 45 min si necesitas

Bonnet, M. and Arand, D., 2019. Evaluation and diagnosis of insomnia in adults. In: *UpToDate*.



¡PARA CUALQUIER DUDA O ASESORÍA ESCRIBENOS!

SERVICIO MÉDICO Y DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE DERECHO
serviciomedico@derecho.unam.mx



-SERVICIO MÉDICO DERECHO
-MPSS DERECHO