

<b>Factores causantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Los factores que pueden ocasionarlo son muchos:</li><li>➤ <b>alteración del ritmo normal</b> de vida a causa de problemas familiares, laborales, financieros, un accidente o la muerte de una persona querida.</li><li>➤ El insomnio también se asocia a un <b>desorden emocional</b> como ansiedad, neurosis, depresión o síndromes maniacos.</li><li>➤ Asimismo, las <b>enfermedades que evolucionan con dolor</b>, como la artritis, la úlcera gástrica, la dificultad de respiración en el enfisema o la fiebre,</li><li>➤ <b>algunos medicamentos</b> también pueden ser la causa,</li><li>➤ o la <b>abstinencia de sustancias que crean adicción</b>, como el alcohol o los narcóticos.</li><li>➤ Finalmente, las <b>alteraciones asociadas a viajes rápidos</b> a través de diversas zonas horarias o aquéllas que se presentan con el cambio de <b>turnos laborales</b>.</li></ul>
<b>Horario regular de sueño</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Una vez establecida la causa de esta alteración del sueño, conviene fomentar unos <b>hábitos que ayuden al paciente a relajarse para conciliar el sueño</b> de forma natural. Es muy conveniente instaurar un horario regular de sueño y realizar durante el día alguna actividad física que ayude a sentirse cansado a la hora de dormir.</li><li>➤ Asimismo, es necesario <b>eliminar bebidas con cafeína y alcohol</b> desde horas antes, y <b>evitar el tabaco</b>. Se ha de procurar que el entorno de la habitación sea el adecuado, sin ruidos excesivos, con penumbra suficiente y con una temperatura de la habitación confortable.</li><li>➤ Es importante <b>no utilizar la cama para actividades como mirar la televisión, escuchar música o leer</b>, ni acostarse hasta que se tengan verdaderos deseos de dormir.</li></ul>
<b>El hábito de dormir en los niños</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ En cuanto a los niños, los padres suelen encontrar verdaderos problemas para conseguir que se acuesten. Las causas pueden ser la ansiedad de separación, el intento de controlar su entorno, las siestas demasiado largas o los juegos bruscos o demasiado estimulantes antes de ir a la cama. Habitualmente este insomnio se asocia a un mal aprendizaje del hábito de dormir, que se debe aprender.</li><li>➤ De esta manera, resulta básico <b>establecer un ritual en torno a la acción de acostarse</b>.</li></ul>
<b>Dormir durante el día</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>En los ancianos el insomnio es frecuente y complejo</b>, porque las personas cambian la distribución de las fases de sueño con la edad. En ocasiones el problema es difícil de resolver, ya que van durmiéndose a pequeños ratos durante el día, y no en un solo periodo por la noche.</li><li>➤ <b>En todos los casos se precisa establecer cuál es la causa que provoca el insomnio</b>. Si se puede abordar la causa, podemos resolver la consecuencia, que es el insomnio. Sólo cuando no puede resolverse y las pautas de higiene del sueño comentadas anteriormente fracasan, y las alteraciones del sueño continúan afectando de forma importante a la vida de la persona o a la de su familia, es necesario acudir al tratamiento farmacológico.</li></ul>
<b>Consells</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Distregui's</b>, de manera que això l'ajudi a oblidar les preocupacions del dia, almenys dues hores abans de ficar-se al llit.</li><li>➤ <b>No mengi amb excés abans de ficar-se al llit</b>, però tampoc es fiqui al llit amb gana.</li><li>➤ <b>Mantingui l'habitació en condicions òptimes</b> per dormir, sense soroll, sense gaire llum, i amb una temperatura confortable.</li><li>➤ Si en alguna ocasió utilitza medicaments per dormir, intenti que sigui per temps limitat.</li></ul>