

# CÓMO DORMIR BIEN TODA LA NOCHE

## GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP

A medida que usted envejece necesita menos horas de sueño. De todas maneras, aquí tiene algunos consejos para ayudarle a dormir:

- Establezca una rutina y haga siempre lo mismo antes de acostarse a dormir.
- No duerma la siesta y manténgase lo más activo posible durante el día.
- Pregúntele a su médico o farmacéutico si alguno de los medicamentos que está tomando podría afectar su sueño. Algunos ejemplos son: Inderal, Betaloc, Sotacor, Dilatrend, Catapres, Efexor, Prozac, Aropax, Zolof, Aurorix, Theo-dur, Indocid, Serepax, algunos medicamentos para el resfrío o gripe (que contienen pseudo-efedrina).
- Evite comer en la noche algo pesado y muy condimentado, pero no se acueste con hambre.
- Es bueno tomar un vaso de leche tibia antes de acostarse. El té, café, cacao, coca-cola y cigarrillos pueden impedirle quedarse dormido.
- Haga ejercicio durante el día, pero no inmediatamente antes de irse a la cama.
- Haga su dormitorio lo más cómodo posible, reduzca la luz y el ruido. Trate de que circule aire fresco.
- Mantenga sus pies calientes cuando esté en la cama. Es importante asegurar que su colchón y almohada sean lo más cómodos posible.
- La nerviosidad, ansiedad o preocupaciones por la familia y el dinero perturban el sueño. Hable con su médico sobre cómo obtener ayuda o pregúntele sobre las clínicas del sueño.
- Como ayuda para relajarse escuche música calmante, (que puede arrendar en la biblioteca ). Esto ayudará además a tapar cualquier ruido de fondo.



### Health Promotion Service for Older People

C/-CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010  
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700  
Email: [health@cpsa.org.au](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au) ABN: 11 244 559 772

Funded by: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service  
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc (CPSA)  
Updated: October 2007

### Somníferos

Tomar ocasionalmente un somnífero en una crisis o durante una enfermedad puede ser de ayuda, pero los somníferos pueden causar problemas. Piénselo bien antes de empezar a tomar pastillas para dormir y hágale con su médico porque pueden producir adicción. Si las toma, pregúntele a su médico o farmacéutico cómo reducirlas gradualmente. No deje de tomarlas repentinamente. Si desea reducir la dosis puede pedir tabletas en lugar de cápsulas ya que se pueden partir por la mitad fácilmente.

Los efectos secundarios del uso prolongado incluyen:

- Pérdida del equilibrio
- Problemas de memoria
- Dificultad para pensar claro
- Incontinencia
- Cambios en los sentimientos y emociones
- Cambios en la personalidad

Si precisa más ayuda, pregúntele a su médico o al Servicio de Información sobre Alcohol y Drogas (ADIS), que ofrece un servicio confidencial de información las 24 horas. Teléfono (02) 9361 8000 o, desde zonas rurales, llamada gratuita 1800 422 599.



Acknowledgement:  
Cartoon from "Sleeping Pills & You" by Tranx Vic Health 1991



#### Health Promotion Service for Older People

C/-CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010  
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700  
Email: [health@cpsa.org.au](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au) ABN: 11 244 559 772

Funded by: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service  
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc (CPSA)  
Updated: October 2007