

## **El Colegio de Farmacéuticos de Gipuzkoa ofrece pautas para mejorar la higiene del sueño en un videoconsejo**

**El sueño no es sólo cuestión de cantidad, sino de calidad, ya que afecta a la salud, el bienestar, la lucidez y el rendimiento de las personas, recuerda el COFG en su último videoconsejo con pautas y recomendaciones para una correcta higiene del sueño. Desaconseja tratar el insomnio crónico con automedicación y llama a acudir al profesional médico para estudiarlo**

El descanso es una parte fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo humano y, por ello, llevar una rutina e higiene de sueño adecuadas es de vital importancia. El sueño es un proceso biológico que ayuda a procesar información nueva, a mantenerse saludable y a sentirse descansado. Por ello, y con el objetivo de informar y ayudar a las numerosas personas que padecen problemas relacionados con él, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa (COFG) ha difundido un nuevo videoconsejo que puede visualizarse en: <https://www.youtube.com/watch?v=jA-mvwh3aco>

Pese a que la cantidad de sueño necesaria depende de varios factores, desde el COFG apuntan que existen recomendaciones generales de horas diarias de sueño según la edad: los recién nacidos entre 16 y 18 horas; de 11 a 12 horas para la edad preescolar; al menos 10 horas en la edad escolar; entre 9 y 10 horas al día durante la adolescencia; y los adultos, incluyendo adultos mayores, entre 7 y 8 horas al día. “A medida que se envejece, se tiende a dormir menos horas y a pasar menos tiempo en el sueño profundo”, explica el farmacéutico Xabier Aizpurua y, por ello, recomienda adoptar una buena higiene del sueño: un conjunto de prácticas necesarias para dormir bien que deben sumarse al tiempo suficiente de sueño.

Los factores que pueden contribuir a mejorar el sueño son: tener una rutina de sueño (dormir y despertarse a la misma hora todos los días); evitar la nicotina y los estimulantes (café, té, etc.), estos últimos especialmente por la tarde; hacer ejercicio con regularidad, pero no demasiado tarde; no realizar siestas después de las 15.00 horas y que éstas sean de un máximo de 20 minutos; antes de acostarse evitar las bebidas alcohólicas y las comidas copiosas, esperar una o dos horas a acostarse y no hacerlo con hambre, pudiendo un vaso de leche favorecer el sueño. Por último, es importante relajarse antes de acostarse con actividades como tomar un baño o leer, mantener la temperatura de la habitación fresca y evitar distracciones como ruidos o las luces brillantes de dispositivos electrónicos.

Ante el problema para conciliar el sueño, Aizpurua lanza una clara recomendación: “Si pasados los 20 minutos de haberse metido a la cama no se puede dormir, conviene salir de ella, hacer alguna actividad relajante y volver. Quedarse en la cama aumentará la ansiedad”.

Y es que los efectos de la falta de sueño repercuten negativamente en la persona, que puede sentirse cansada o ver afectado su rendimiento, incluyendo la capacidad de pensar con claridad, reaccionar

rápidamente y formar recuerdos. “También puede afectar al estado de ánimo (irritabilidad, problemas en las relaciones, ansiedad, depresión, etc.) y a la salud física. Los estudios demuestran que aumenta el riesgo de presión arterial alta, accidente cerebrovascular, obesidad o diabetes tipo 2”, explica Xabier Aizpurua.

#### Tratamientos de indicación farmacéutica

El COFG desaconseja la automedicación para el tratamiento del insomnio, una práctica habitual entre quienes experimentan esta patología. Aizpurua aclara que los productos de venta libre comercializados para el insomnio “están indicados para el tratamiento de problemas de sueño transitorios, ocasionales y a corto plazo” y si el problema de sueño persiste, propone acudir al profesional médico para estudiar los factores que puedan desencadenarlo.

En este sentido, recuerda que los principales tratamientos para el insomnio de indicación farmacéutica son:

- Los antihistamínicos H1 inductores del sueño.

- La melatonina, una hormona animal que se asocia con sustancias como el triptófano y las vitaminas que potencian su síntesis. En su uso como complemento alimenticio tiene una dosificación inferior a 2 mg; mientras que como medicamento tiene una dosificación igual o mayor a 2 mg.

- La fitoterapia:

Uso avalado científicamente:

Valeriana  
Pasiflora  
Kava-kava

Uso no tan avalado científicamente: lavanda, lúpulo, melisa y espino blanco.

Uno no avalado científicamente: tila, hierbaluisa, verbena y amapola de California.

Otros: naranjo amargo, manzanilla, cananga odorata, marrubio negro...

#### **Datos de contacto:**

Colegio Farmacéuticos Gipuzkoa Comunicación  
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [País Vasco](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>