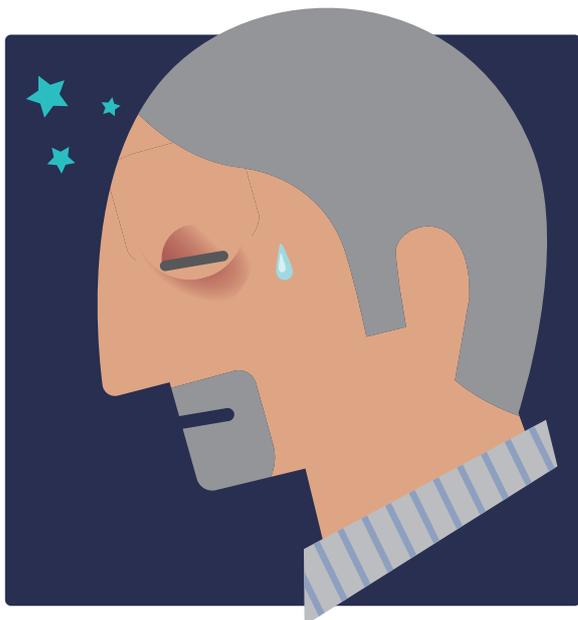


EL SUEÑO



Los problemas para dormir –o insomnio– suelen ser frecuentes en personas con el VIH. El insomnio incluye la dificultad para quedarse dormido, el despertarse después de pocas horas de sueño y no poder volver a dormirse, el despertarse muy temprano por la mañana o levantarse cansado.

01

Dormir lo suficiente es esencial para tener una buena salud física y mental. El sueño permite que el cuerpo y la mente descansen y se recuperen. En general, **las personas adultas necesitan dormir entre 6 y 9 horas diarias.** No dormir lo suficiente puede provocar problemas de salud.

02

CAUSAS DEL INSOMNIO

- Lugar no adecuado para dormir (ruido, luz, temperatura)
- Preocupación y estrés
- Ansiedad y depresión
- Algunos medicamentos frente al VIH
- Los síntomas de diferentes enfermedades (como el dolor)
- Uso de drogas, especialmente estimulantes
- Uso excesivo de alcohol
- Tomar café, té o bebidas con cafeína cerca de la hora de dormir

03

RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR

En muchos casos, **pequeños cambios en el estilo de vida pueden ser suficientes para dormir mejor.** Las siguientes recomendaciones también pueden ser de utilidad:

- Tomar una infusión antes de dormir puede ayudarte a conciliar el sueño, y procura evitar tomar café, té o bebidas estimulantes
- Darte un baño caliente antes de dormir
- Hacer ejercicios de relajación y/o respiración
- Leer antes de dormir o escuchar música relajante
- Evitar ver la tele, usar el teléfono móvil u otros aparatos electrónicos en la cama

Si el estrés o las preocupaciones te impiden dormir, puede ser de ayuda anotar los pensamientos en un papel.

04

A DESTACAR

- Si tienes problemas de sueño, es aconsejable que hables con tu médico. Él puede ayudarte a descubrir la causa y ofrecerte opciones para tratarlos.
- Algunos fármacos frente al VIH pueden provocar problemas de sueño. Si tienes problemas para dormir, es aconsejable que consultes con tu médico para comprobar si se debe a la medicación y valorar posibles opciones para tratar dicho problema.
- Algunas medicaciones pueden ayudar a dormir. Sin embargo, aunque ayudan a conciliar el sueño inicialmente, pueden producir somnolencia al día siguiente.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS Y CONSULTEO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN
INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL SIDA

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLLABORA

ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE INNOVACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org