

PAUTAS PARA EL MANEJO DEL INSOMNIO Y LOS ACÚFENOS

- 1.** Destine su dormitorio sólo para dormir.
- 2.** Trate de no dormir la siesta durante el día, si a pesar de esto tiene que dormir siestas hágalo en otro sitio, fuera de su dormitorio.
- 3.** No utilice su dormitorio para leer o mirar la TV, hágalo en otro sitio, Incluso en los momentos de la noche previos a dormir, deje su dormitorio solo para dormir y descansar.
- 4.** Quite la TV, la video-reproductora o el reproductor de DVD de su dormitorio.
- 5.** Quite el teléfono de su dormitorio, use un contestador telefónico, para que nada Interrumpa su paz nocturna.
- 6.** No utilice su dormitorio para trabajar, guárdelo sólo para descansar y dormir.
- 7.** Utilice su dormitorio para mantener relaciones sexuales sólo antes del sueño, si Ud. desea mantener relaciones sexuales en otro horario, que no sea antes de dormir, hágalo en cualquier otro sitio, guarde su dormitorio para dormir y descansar.
- 8.** Evite entrar a su dormitorio durante el día, (salvo para su limpieza) guárdelo para Ir a dormir y descansar a la noche.
- 9.** Mantenga el clima de su dormitorio agradable y tranquilo, haga de su dormitorio un "sitio especial", jamás discuta en su dormitorio, rodéese de cuanto objeto le brinde confort, (fotos, adornos), etc.
- 10.** Si Ud. acostumbraba dormir con alguien en su cama y esta persona está ausente (por viaje, enfermedad, divorcio o fallecimiento), considere mantener su almohada o agregar alguna adicional, o deje que alguna mascota (perro, gato) comparta su cama, de modo de no alterar la rutina de su sueño.
- 11.** Si luego de 15-30 minutos de estar en la cama, no puede conciliar el sueño, salga de la habitación, y vaya a ver la TV, lea un libro, trabaje en un. proyecto, beba leche caliente o té o café descafeinados, y cuando se note más cansado, vuelva a su dormitorio e Inténtelo nuevamente. Si Ud. no se duerme, nuevamente váyase de su dormitorio, cánsese y regrese a dormir, este mismo esquema de intentar dormir 15 a 30 minutos y salir si no puede hacerlo, vale para Cuando Ud. se despierta en la noche y no puede retomar el sueño.

12. Por sobre todas las cosas **EVITE EL SILENCIO**, compre un generador de sonidos de mesa (o use una grabación o la radio, entre dos estaciones) y déjelo a volumen constante, tan bajo como para que Ud. lo oiga, pero no tanto como para cubrir (enmascarar) a su acúfeno, piense que demasiado suave es mejor que demasiado ruidoso, déjelo encendido toda la noche, de modo que cuando Ud duerme lo hace Inmerso en un sonido suave, rico, no molesto que contribuye al tratamiento de sus acúfenos.

Tenga en cuenta que estas son solo recomendaciones generales para mejorar el sueño de quienes padecen acúfenos, no son reglas fijas, y hay que analizar la conveniencia de cada caso en particular (por ejemplo tal vez en determinadas circunstancias sea prudente tener el teléfono en la habitación por razones de seguridad)

Este material ésta inspirado de un original del Dr. Stephen Nagler



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología

VISITE: www.otorrinoactualidad.com.ar