

## ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por tucapital.es - 19/08/2009 19:10

---

La dificultad para dormir las horas necesarias provoca alteraciones en la vida social, laboral y familiar. Veremos a continuación algunas de las pautas a seguir para solucionar este problema y tener un sueño reparador.

- <http://www.preguntasfrecuentes.net/2009/05/28/%C2%BFcomo-combatir-el-insomnio/>

Salu2.

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por elizabeth - 19/08/2009 19:27

---

Comentario enviado por elizabeth:

hola

me parece interesante el articulo,ya que yo empeece a tener insomnio,y estas respuestas espero me ayuden yo creo que lo mio es de tipo estres ya que estado muy perocupada por varias situaciones,creo queme serviria una terapia,pero espero seguir tambien sus consejos gracias..

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por tucapital.es - 19/08/2009 19:48

---

Esperemos que les sirva de ayuda nuestros consejos y que se le curen muy pronto sus problemas de insomnio.

Salu2.

elizabeth:

hola

me parece interesante el articulo,ya que yo empeece a tener insomnio,y estas respuestas espero me ayuden yo creo que lo mio es de tipo estres ya que estado muy perocupada por varias situaciones,creo queme serviria una terapia,pero espero seguir tambien sus consejos gracias..

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por santiag - 11/11/2009 20:24

---

Comentario enviado por santiag:

no son recomendables los hipnoticos a la larga no surten efecto y es peor, para poder dejarlos de toma es aun mas malo.

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por Jesus - 25/01/2010 22:01

---

Comentario enviado por Jesus:

La verdad que estos articulos son de mucha importancia, si me podrian ayudar yo trabajo en turnos nocturnos y de dia, sufro algo insomnio cada vez se va incrementando e inclusive en cietas ocaciones tomo tranquilisantes, cual seria la mejor manera de consiliar el sueño.

Slds

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por tucapital.es - 26/01/2010 08:16

---

Su problema es que intenta conciliar el sueño durante el día, que es cuando más actividad hay y por lo tanto hay más ruido en general, además del problema de la luz.

Debe de intentar insonorizar al máximo su dormitorio (doble ventaja) e igualmente conseguir una habitación lo más oscura posible.

Salu2.

Jesus:

La verdad que estos articulos son de mucha importancia, si me podrian ayudar yo trabajo en turnos nocturnos y de dia, sufro algo insomnio cada vez se va incrementando e inclusive en cietas ocaciones tomo tranquilisantes, cual seria la mejor manera de consiliar el sueño.

Slds

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por villarreal erica - 06/09/2010 15:42

---

Comentario enviado por villarreal erica:

hola quisiera que me ayuden esto muy mal no puedo dormir ya esto medicada pero me cuesta mucho dormir igual estoy muy tensionada por los problemas que tengo no duermo siesta trato de tomar los

medicamentos a horario y apenas me logro dormir si escucho un ruido ya me despierto y no duermo mas y eso me altera mucho ojala puedan ayudarme tengo mucho miedo de volverme loca gracias y espero qu me entiendan

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por tucapital.es - 07/09/2010 12:29

---

Intente seguir algunos de los consejos que están descritos en el artículo o acuda al médico para que le de un tratamiento.

Salu2.

villarreal erica:

hola quisiera que me ayuden esto muy mal no puedo dormir ya esto medicada pero me cuesta mucho dormir igual estoy muy tensionada por los problemas que tengo no duermo siesta trato de tomar los medicamentos a horario y apenas me logro dormir si escucho un ruido ya me despierto y no duermo mas y eso me altera mucho ojala puedan ayudarme tengo mucho miedo de volverme loca gracias y espero qu me entiendan

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por Lydia - 16/07/2011 14:51

---

Comentario enviado por Lydia:

Hola, espero que lo que acabo de leer me sirva de gran ayuda. Soy epiléptica y empecé a tomar Cebinix hace 20 días. Por ahora he conseguido no sufrir más crisis de tipo epiléptico, pero ya no consigo casi conciliar el sueño por la noche. Gracias a sus consejos y mi fuerza de voluntad voy a conseguir superar el problema, ya que los epilépticos necesitamos muchas horas de sueño.  
1 saludo

=====

## Re: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por verito\_ - 20/07/2011 10:03

---

Hola!

Muchas gracias por el artículo...Creo que voy a intentar seguir algunas pautas para poder descansar mejor por las noches... Creo que mi insomnio se debe al estres, pero tengo miedo a que se prolongue mucho tiempo y se convierta en algo crónico...un saludo!

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por gladys - 29/09/2011 01:44

---

Comentario enviado por gladys:

27 09 2011

Hola,sufro de insomnio mas de un año tengo artritis rematoidea,tiroide y hipertensa tomo siete remedio x semana y me resisto agregar mas remedios,hago meditacion y no hay caso, el neurologo me dijo que trate de sacar el stres de no poder dormir, si me pueden ayudar muchas gracias

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por PreguntasFrecuentes - 29/09/2011 09:20

---

Buenos días.

Te aconsejamos leer las pautas que indicamos en el artículo superior para ver si te sirven de ayuda.

Esperamos que mejores.

Salu2

gladys:

27 09 2011

Hola,sufro de insomnio mas de un año tengo artritis rematoidea,tiroide y hipertensa tomo siete remedio x semana y me resisto agregar mas remedios,hago meditacion y no hay caso, el neurologo me dijo que trate de sacar el stres de no poder dormir, si me pueden ayudar muchas gracias

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por antonio... - 05/11/2011 08:40

---

Comentario enviado por antonio...:

Buenos dias... Tengo 26 años llevo como 6 meses que me acuesto y tengo la sensacion de que mi cabeza esta despierta, puedo estar pensando y tengo oa sensacion a la vez que estoy dormido.... Una sensaciin muy rara voy ha ssegir vuestra recomendacion y crearme un habito... Gracias

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por manuel - 26/02/2012 23:53

---

Comentario enviado por manuel:

Hola. Hace un tiempo que padezco insomnio pero creo que es de caracter emocional. Tardo muchas horas en dormirme porque me acuerdo mucho de una persona de la que estuve o estoy enamorado. Quiero dejar de pensar y relajarme pero me resulta imposible. Pienso q las personas q duermen menos duran poco. Que puedo hacer? Muchas gracias...

=====

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por PreguntasFrecuentes - 27/02/2012 11:04

---

Buenos días

En el artículo superior puedes ver los tipos de insomnio que hay y algunos consejos para combatirlo que quizás te puedan servir de ayuda, ya que es importante dormir y descansar bien para la salud.

En caso de seguir con problemas de este tipo, quizás deberías plantearte acudir a un profesional que te pueda ayudar, o bien psicólogo o sino a través de tratamiento.

Al final el tiempo todo lo cura, al menos eso se dice, así que intenta distraerte y no pensar tanto en esa persona. Deja que las cosas transcurran sin más, y cuando quieras darte cuenta conocerás a otra persona especial y verás todo de otra forma.

Salu2 y ánimo

manuel:

Hola. Hace un tiempo que padezco insomnio pero creo que es de caracter emocional. Tardo muchas horas en dormirme porque me acuerdo mucho de una persona de la que estuve o estoy enamorado. Quiero dejar de pensar y relajarme pero me resulta imposible. Pienso q las personas q duermen menos duran poco. Que puedo hacer? Muchas gracias...

=====

## Re: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por inessnavarrete - 16/04/2012 17:09

---

Hola,

He encontrado un articulo muy interesante sobre el insomnio

Articulo

Saludos

=====

## Re: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por rosarito - 17/04/2012 15:52

Ponte unas cortinas:)

## Re: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por MaryPan - 20/04/2012 20:11

medio para el insomnio #1: Un remedio que las abuelas sugerían era conservar los pies calientes mediante una toalla o el uso de un par de calcetines e inclusive se recomienda también antes de dormir frotar con aceite de almendra los pies (sobre todo entre los dedos).

Remedio para el insomnio #2: Tomar un vaso de leche tibia

Remedio para el insomnio #3: Hervir en una taza de agua dos gramos de hojas de naranjo, se le agrega azúcar al gusto, se deja reposar y se bebe bien tibio. Igualmente, puede hacer una infusión con las flores del naranjo. Para ello, se debe colocar dos gramos de esta flores en una taza y hacer el procedimiento anterior. .Tomarlo media hora antes de acostarse.

fuelle:Laboratorios clínicos Guayaquil

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por Rocio - 22/04/2013 15:03

Comentario enviado por Rocio:

Mi caso creo que es un poco ecepcional,no tengo problemas para dormir pero desde hace 4 meses salgo con un chico del que estoy enamorada y suelo quedarme en su casa a dormir una vez por semana en concreto los sabados,pero en estos cuatro meses soy incapaz de coger el sueño en su casa,me paso la noche en vela,si sirve de ayuda,solemos estar en casa de relax,preparamos cena peli ect... no es por estres una solucion por favor

## RE: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por PreguntasFrecuentes - 24/04/2013 10:08

En tu caso no tiene ninguna importancia. Es sólo que sales fuera de tu hábito normal y eso te influye a la hora de conciliar el sueño.

Salu2

Rocio:

Mi caso creo que es un poco ecepcional,no tengo problemas para dormir pero desde hace 4 meses salgo con un chico del que estoy enamorada y suelo quedarme en su casa a dormir una vez por semana en concreto los sabados,pero en estos cuatro meses soy incapaz de coger el sueño en su casa,me paso la noche en vela,si sirve de ayuda,solemos estar en casa de relax,preparamos cena peli ect... no es por estres una solucion por favor

=====

## Re: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por soniasarles - 30/07/2013 07:32

---

A mi me ayudo mucho la melatonina es natural y a mi me funciono muchisimo!

=====

## Re: ¿Cómo combatir el insomnio?

Escrito por soniasarles - 04/12/2013 10:13

---

Mi cuñada tenia problemas de insomnio y en tarot la han ayudado mucho con su problema para dormir, con tratamientos y cuidados para su destino mira su web <http://tarotonline.parentesis.es/>

Suerte.

:)

=====