

Tomar pastillas o beber alcohol no es la mejor forma de lograr un sueño adecuado a largo plazo para las personas que sufren insomnio, según concluye el estudio realizado en la Universidad de Ryerson de Toronto, Canadá.

Las personas que sufren insomnio y que recurren a estas medidas, llamadas comportamientos de seguridad, terminan por creer que las necesitan para poder quedarse dormidas. Estas creencias, que cada vez se van haciendo más fuertes, conducen a tener más problemas para dormir.

El estudio realizado entre 397 estudiantes universitarios ha mostrado que el 40% duermen mal y tienen algunos de estos comportamientos de seguridad. Aquellos estudiantes que tienen dificultad para dormir dependen de ciertos comportamientos para ayudarse a dormir, mientras que los que no tienen problemas no piensan en nada, simplemente se duermen, concluyen los autores.

Carney señala que las personas con problemas para dormir gastan mucha energía en forzarse en coger el sueño y esto es un proceso natural, cuantas más cosas se hagan para intentar dormir, menos probabilidades de quedarse dormido.

Los autores afirman que la terapia cognitiva es la terapia recomendada para combatir el insomnio. Con esta terapia se aprende a tener hábitos adecuados y una actitud más relajada hacia la noche y el sueño.

[http://www.medicalnewstoday.com/articles/238608.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/238608.php "Medical News Today")

Hood HK, Carney CE, Harris AL. Rethinking Safety Behaviors in Insomnia: Examining the Perceived Utility of Sleep-Related Safety Behaviors. Behav Ther. 2011 Dec;42(4):644-54. doi:10.1016/j.beth.2011.02.004