

- Poco ruido.
- Hacer ejercicio para descansar bien, nunca 2 horas antes de acostarnos, aunque sea por el cansancio o el agotamiento.
- Evita la luz fuerte, tanto natural como la artificial.
- Tomar un baño de agua templada o caliente y relajado.
- No tomar bebidas demasiado frías.
- Tomar infusiones, tipo manzanilla, melisa, valeriana, hipérico, etc. para calmar y aliviar mente y cuerpo.
- No comer demasiado para no tener el estómago hinchado o con pesadez.
- No comer en cama.
- Hacer terapias de relajación.

También existen tratamientos farmacológicos para la somnolencia, pero estos nos los tiene que recetar nuestro médico de cabecera o nuestro especialista, ya que no podemos intentar tratarlos bajo ningún concepto por nuestra cuenta, dado que a largo o a corto plazo podemos poner nuestra vida en peligro. Lo primero y más recomendable, sería intentar que las llamadas medidas o remedios caseros nos hagan el efecto deseado, si este no es el caso, habría que tomar otro tipo de medidas.

Entre otros muchos, algunos de estos tratamientos pueden ser principios activos como: clonazepam, zaleplon, clorazepato, alprazolam, bromazepam, zolpidem, etc., no existe un tratamiento común para todos los que padecen este trastorno, es importante que previamente este diagnosticado, teniendo en cuenta las diferencias de cada paciente con su historial médico, las patologías previas, medicaciones o estado de salud.

El insomnio puede ser pasajero o crónico, dependiendo del tiempo que lo llevemos padeciendo, por eso esta es una de las causas por la que nosotros mismos no nos podemos automedicar.