HISTORIA CLINICA No. CC 29725274 -- YOLANDA QUINTERO VEIRA
Fec. Nacimiento: 18/01/1959 **Edad actual:**65 AÑOS **Sexo:** F **Grupo Sanguineo:** **Estado Civil:** Soltero(a)
Empresa: (CONSULTA) NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD CONTR
Afiliado: COTIZANTE 1
Barrio: SIN BARRIO **Teléfono:** 3137206928
Dirección: CALLE 9 # 13-35 PRADERA
Etnia: Ninguno de los Anteriores
Discapacidad: NO APLICA
Nivel Educativo:BASICA PRIMARIA
Ubicación: Ambulatorio - /
Ocupación: No Aplica

Municipio: CALI (SANTIAGO DE CALI)
Departamento: VALLE
Grupo Etnico: Ninguno de los anteriores
Atención Especial: NO APLICA
Grupo Poblacional: NO APLICA

HAMBRE. SE PUEDE TOMAR UN VASO DE LECHE CALIENTE (SIN CHOCOLATE) O UNA INFUSIÓN PARA FAVORECER LA RELAJACIÓN ANTES DE IR A DORMIR.
3. REALIZAR EJERCICIO FÍSICO PERO EVITAR HACERLO A ÚLTIMA HORA DEL DÍA, YA QUE ACTIVA EL ORGANISMO.
4. EVITAR SIESTAS PROLONGADAS (NO MÁS DE 20-30 MINUTOS) Y NUNCA POR LA TARDE NOCHE.
5. SI SE ESTÁ TOMANDO MEDICACIÓN HAY QUE TENER EN CUENTA QUE ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN PRODUCIR INSOMNIO.
6. MANTENER HORARIOS DE SUEÑO REGULARES, ACOSTÁNDOSE Y LEVANTÁNDOSE SIEMPRE A LA MISMA HORA. SI NO SE CONSIGUE CONCILIAR EL SUEÑO EN UNOS 15 MINUTOS SALIR DE LA CAMA Y RELAJARSE EN OTRO LUGAR PARA VOLVER A LA CAMA CUANDO APAREZCA EL SUEÑO.
7. EVITAR LA EXPOSICIÓN A LUZ BRILLANTE A ÚLTIMA HORA DE LA TARDE Y POR LA NOCHE SI EXISTEN PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO.
8. NO REALIZAR EN LA CAMA TAREAS QUE IMPLIQUEN ACTIVIDAD MENTAL (LEER, VER TV, USAR COMPUTADOR, ETC.).
9. ES IMPRESCINDIBLE MANTENER UN AMBIENTE ADECUADO QUE FAVOREZCA Y AYUDE A MANTENER EL SUEÑO. SE DEBE PROCURAR TENER UNA TEMPERATURA ADECUADA, EVITAR RUIDOS, USAR COLORES RELAJANTES, UNA CAMA CONFORTABLE ETC. EVITAR LOS AMBIENTES NO FAMILIARES O NO HABITUALES A LA HORA DE DORMIR.
10. SI ES NECESARIO SE PUEDE REALIZAR UN RITUAL ANTES DE ACOSTARSE QUE INCLUYA CONDUCTAS RELAJANTES COMO ESCUCHAR MÚSICA TRANQUILA, LAVARSE LOS DIENTES, UNA DUCHA CON AGUA AL CLIMA.
11. NO AUTO MEDICARSE.

Alma Isabel Montoya Lenis

ALMA ISABEL MONTOYA LENIS
Reg. 522165
PSIQUIATRIA

HOSPITAL DEPARTAMENTAL PSIQUIATRICO UNIVERSITARIO DEL VALLE E.S.E.
NIT: 890304155-8
ALMA ISABEL MONTOYA LENIS
C.C. 25.619.875/ R.I.:522165
MEDICO PSIQUIATRA