

El Insomnio

Muchas personas experimentan dificultad para quedarse o mantenerse dormidos. Esto puede pasar por periodos cortos (unos días o unas cuantas semanas) lo cual llamamos insomnio agudo, o puede ser por periodos más prolongados (un mes o más tiempo), lo cual llamamos insomnio crónico. Se ha visto, según los estudios, que cerca del 30% de los americanos se quejan de tener insomnio. El insomnio puede afectar la vida de una persona, así es que entender los síntomas y su tratamiento ayuda mejorar la calidad de vida.



¿Qué es el insomnio?

El insomnio es una condición que describe la dificultad para dormir. Esta condición puede incluir dificultad para conciliar el sueño, problemas para permanecer dormido, despertarse frecuentemente durante la noche (sueño fragmentado), y/o despertarse muy temprano en la mañana. Esta dificultad para dormir causa que la persona no se sienta descansada y durante el día tenga dificultades con las actividades del diario vivir.

¿Quién desarrolla insomnio?

No sabemos las causas exactas ni el por qué comienza el insomnio, y por eso puede ser difícil de entender. Sin embargo, sabemos que ciertos grupos de personas tienen un mayor riesgo de desarrollar insomnio. Estos incluyen personas con enfermedades mentales, enfermedades del estado de ánimo (como ansiedad ó depresión), mujeres, personas mayores, y personas con enfermedades crónicas como asma y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). El estado de ánimo puede afectar el sueño, pero también se ha visto que al mejorar el insomnio, esto puede ayudar con los síntomas de ansiedad y depresión. ¿Cuáles son las posibles causas de insomnio?

El sueño también puede verse afectado por medicamentos. Por ejemplo, los medicamentos que se usan en pacientes con asma y EPOC, como agonistas beta (como el albuterol), esteroides (como la prednisona), y la teofilina. Estos medicamentos pueden contribuir con los síntomas de insomnio. Otras de las causas asociadas con insomnio incluyen un evento repentino y traumático (como la muerte de un amigo o un familiar, ruptura de una relación, pérdida de trabajo) ó aumento del estrés que pueden ser la causa inicial de la dificultad para dormir. Muchas veces, el insomnio continúa a pesar de que este evento o circunstancia hayan pasado y la persona se haya recuperado.

¿Cómo se puede evitar el insomnio?

Se ha visto que el consumo de caféina, el consumo de alcohol

antes de dormir, y realizar actividades distintas a dormir en la cama puede aumentar la probabilidad de tener insomnio. Por ejemplo, el consumo de café u otras bebidas con cafeína en la noche para compensar el hecho de dormir bien puede causar dificultad para conciliar el sueño en la noche. También se ha visto que al beber alcohol en la noche, aunque inicialmente puede ayudar a relajarse, su efecto se acaba en la mitad de la noche y puede hacer que la persona se despierte antes del tiempo deseado. Adicionalmente, el aumentar el tiempo en la que se está en la cama tratando de quedarse dormido puede hacer que ocurra lo contrario. Esto se vuelve un círculo vicioso y hace que la persona tenga pensamientos negativos que pueden afectar la confianza en su capacidad para quedarse dormido. Este ciclo genera mayor ansiedad por el sueño y empeora la calidad del mismo.

¿Cómo se trata el insomnio?

Lo primero que se recomienda para decidir el tratamiento que se necesita es evaluar la causa subyacente del insomnio, ya sea por una afección médica o por medicamentos que esté tomando la persona. Una vez que eso se haya establecido el posible origen, hay recomendaciones simples que pueden ayudar a corregir el insomnio. Los efectos de estas recomendaciones pueden verse en varios días o semanas después de iniciarlos, así que se debe tener paciencia y ser consistente con estos cambios. La recomendación principal es evitar permanecer mucho tiempo en la cama y solo usarla cuando se tiene sueño. Un especialista del sueño puede ayudar con recomendaciones adicionales para recobrar un patrón de sueño normal. Llevar un registro del sueño puede también ayudar a tener un seguimiento adecuado.

Recomendaciones

- Llevar un registro del sueño
- Evitar ver el despertador o la hora cuando se está tratando de conciliar el sueño
- Evitar hacer ejercicio antes de la hora de acostarse

- Evitar fumar cigarrillos o usar productos que contengan nicotina (incluidos los cigarrillos electrónicos)
- Evitar hacer siestas y tener horas de dormir irregulares
- Evitar comidas pesadas cerca de la hora de acostarse
- Evitar beber mucho líquido antes de dormir
- Espere que se sienta cansado para dormirse después de una mala noche de sueño.

Si sigue todas estas recomendaciones y el insomnio persiste, recomendamos consultarlo con su proveedor médico, el cual puede recomendar un breve ciclo de medicamentos que ayudan a conciliar el sueño. Estos pueden, en el corto plazo, ayudar a romper el círculo vicioso del insomnio. Su proveedor también puede referirlo a tratamiento de modificación del comportamiento con un psicoterapeuta. Este tratamiento puede ser muy útil y tener efectos más duraderos que la medicación, sin riesgo de efectos secundarios adversos causados por medicamentos usados para tratar el insomnio. Se espera que esta molestia solo sea por un corto tiempo. Aceptar su falta de sueño lo ayudará a evitar pensamientos negativos extremos con respecto al sueño.

¿Pueden los medicamentos de venta libre ayudarme a dormir?

Algunos medicamentos que no requieren receta médica pueden ser útiles, pero muchos de estos medicamentos no se han estudiado lo suficiente para saber los efectos secundarios de los mismos a largo plazo para que su proveedor médico sienta que son seguros o que lo ayudarán. Consulte con su proveedor médico para asegurarse de que los medicamentos de venta libre que esté tomando no interfieran con sus otros medicamentos. A menos que sufra de una enfermedad que requiera tratamiento para el dolor o para bajar la fiebre, debe evitar somníferos no recetados que contienen medicamentos adicionales para el dolor, como el acetaminofén.

¿El insomnio es un problema de salud grave?

El insomnio se considera un problema de salud grave si está asociado con enfermedades como la apnea del sueño, una condición que puede afectar los pulmones y el corazón si no se trata. Si no se consigue mejorar el insomnio, la somnolencia diurna lo convertirá en un conductor inseguro. Muchos accidentes ocurren durante el día y también por la noche debido a personas con falta de sueño.

Condiciones que imitan (actúan como) el insomnio.

Algunas personas se quejan de insomnio en realidad tienen una condición en la que se quedan dormidos en los momentos no apropiados. Estos generalmente son por problemas de ritmo circadiano (reloj corporal). En estos casos, las personas se duermen tarde y se despiertan tarde (Síndrome de fase de sueño retardado), o se quedan dormidos demasiado temprano en la noche y se despiertan muy temprano en la mañana (Síndrome de fase de sueño avanzado). Si tiene alguno de estos problemas, el tratamiento es distinto. Se puede recomendar terapia con luz brillante (como la exposición al sol) o un medicamento llamado melatonina. Sin embargo, estos tratamientos deben administrarse en un momento específico de su ciclo de sueño y vigilia para ayudarlo a corregir

su problema de sueño. Hable con su proveedor para que lo oriente cuando es el momento más apropiado para exponerse a la luz brillante o tomar la melatonina ya que los detalles del momento son importantes.

Al cambiar algunas cosas relacionadas con el sueño, la calidad puede mejorar drásticamente. Se recomienda no perder la paciencia si no mejora de inmediato. Si ha probado todas estas sugerencias regularmente durante varias semanas sin beneficio o tiene serias preocupaciones sobre su insomnio, obtenga ayuda profesional. Para ayuda con la dificultad para dormir, puede encontrar una lista de especialistas en sueño en <http://www.sleepeducation.com/find-a-center> o pida una referencia a su proveedor médico.

Authors: Matthew R. Ebben PhD, D,ABSM, CBSM, FAASM and Mary C. Kapella PhD, RN

Reviewers: Atul Malhotra MD, Suzanne C Lareau RN, MS and Marianna Sockrider, MD, DrPH

Translators: Marlene Typaldos, MD, Carolina Quintana Grijalba MD, Helena Schotland MD

Rx Pasos a Seguir

- ✓ Use su cama y dormitorio solo para dormir y para la intimidad.
- ✓ No se acueste en la cama hasta que se sienta con sueño. Si no concilia el sueño, se recomienda salir de la cama y volver solo hasta cuando se sienta con sueño de nuevo.
- ✓ Sea realista sobre cuánto tiempo puede dormir (generalmente al menos 7-8 horas por noche).
- ✓ No beba alcohol antes de la hora de acostarse.
- ✓ Evite las sustancias que contienen estimulantes como la nicotina y la cafeína.

Número de contacto del proveedor de atención médica:

References:

American Thoracic Society

- www.thoracic.org/patients/
 - COPD
 - Asthma
 - Circadian Rhythm
 - CPAP
 - Oral Appliances
 - Sleep Studies

National Sleep Foundation

- <http://sleepfoundation.org/>

American Academy of Sleep Medicine

- <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/insomnia>
- <http://sleepeducation.org/docs/default-document-library/sleep-diary.pdf>

This information is a public service of the American Thoracic Society. The content is for educational purposes only. It should not be used as a substitute for the medical advice of one's healthcare provider.

