

INSOMNIO

¿Qué es el insomnio?

Los insomnios son trastornos relacionados a un sueño insuficiente, de mala calidad y que no permite descansar. El insomnio puede deberse a una dificultad par quedarse dormido (insomnio inicial), a una dificultad para permanecer dormido durante la noche (insomnio medio) y a una dificultad de no despertarse muy temprano (insomnio terminal). Para que pueda diagnosticarse este trastorno, estos síntomas deben estar presentes al menos tres noches de la semana y la dificultad para dormir al menos una vez al mes. La consecuencia de estos síntomas es una fatiga y una somnolencia durante el día, como también una irritabilidad o incluso trastornos del humor (como la depresión).



Por lo tanto, el insomnio no es definido por las horas de sueño que una persona tenga o cuánto tiempo le tome quedarse dormido. Cada individuo tiene una necesidad diferente para satisfacer su sueño. El factor clave es que las personas experimentan malestar o incapacidad en el funcionamiento como resultado de un sueño deficiente.

Tipos de insomnio

Los insomnios pueden ser transitorios o crónicos.

► Los **insomnios transitorios** se manifiestan en un corto periodo de tiempo (tres semanas como máximo). Tienen una causa fácilmente identificable (malos hábitos del sueño, consumo de sustancias excitantes, eventos de vida estresantes, afecciones médicas, cambios ambientales).

- ▶ Los **insomnios crónicos** son perturbaciones del sueño que se manifiestan por más de tres semanas y cuyas causas son multifactoriales y con frecuencia menos fáciles de identificar. Se distinguen:
 - ▶ El **insomnio psicológico**: un evento estresante desencadena malos hábitos de sueño que a continuación se vuelven crónicos. La persona desarrolla por tanto condicionamientos (miedo a no dormir o a dormir mal) que van a reforzar y agravar el insomnio.
 - ▶ El **insomnio psiquiátrico**: las personas que sufren de ciertos padecimiento psiquiátricos (trastornos alimenticios, esquizofrenia) presentan usualmente insomnio.
 - ▶ El **insomnio por medicamentos**: el insomnio hace parte de efectos secundarios de ciertos medicamentos, como anfetaminas, los antidepresores, los ansiolíticos y los antiparkinsonianos.
 - ▶ El **insomnio orgánico**: el insomnio puede estar asociado a afecciones médicas, problemas respiratorios del sueño o a movimientos anormales en el curso del sueño:
 - Las **afecciones médicas en el origen de los insomnios**: se trata de afecciones orgánicas o neurológicas, como los traumatismos craneales, las enfermedades neurológicas de generativas, los accidentes vasculares cerebrales, los dolores agudos, las afecciones pulmonares, los problemas cardiovasculares y endocrinos y los virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
 - Los **problemas respiratorios del sueño**: las apneas-hipopneas del sueño pueden presentarse bajo la forma de disminución del a actividad respiratoria (hipopnea), paro con persistencia (apnea obstructiva) o interrupciones de la respiración (apnea central). Puede provocar que que la persona se despierte por un breve momento y de este modo fragmentar el sueño. Las consecuencias son una somnolencia diurna importante, problemas cognitivos (como falta de concentración, memoria), o el ronquido. Cuando una persona hace más de 15 apneas o hipopneas por hora de sueño, se habla de síndrome de apnea del sueño. Este fenómeno afecta tanto a hombres como a mujeres. Se explica por anomalías de las vías respiratorias superiores. El tabaquismo y la obesidad son dos factores agravantes.
 - Los **movimientos anormales durante el sueño**: entre los más frecuentes, encontramos los movimientos periódicos de las piernas en el transcurso del sueño y el Síndrome de las piernas inquietas. Estos trastornos tienen como consecuencia que la persona despierte por periodos breves de tiempo y una desorganización del sueño.

Signos y síntomas

- Dificultad de quedarse dormido en la noche
- Despertar durante la noche
- Despertarse muy temprano
- Sensación de no haber descansado bien durante la noche
- Fatiga o sueño durante el día
- Irritabilidad, depresión, ansiedad
- Dificultad para poner atención, concentrarse, memorizar
- Incremento de errores o accidentes
- Preocupaciones alrededor del sueño



Causas del insomnio

El insomnio crónico es resultado del estrés, de eventos de la vida o hábitos que irrumpen el sueño. El tratamiento de las causas que le subyacen puede resolver el insomnio, pero puede durar hasta años.

- depresión
- ansiedad, estrés
- estilo de vida y malos hábitos
- algunos alimentos, patrones de comida
- alcohol
- café
- nicotina

o comidas pesadas

o condiciones médicas, como asma, artritis, alergias, reflujo, hipotiroidismo, dolor crónico, etc.

¿Cómo tratar el insomnio?



El primer paso para tratar el insomnio es identificar y modificar la causa que lo provoca, por ejemplo dolor, depresión.

Los principales tratamientos para el insomnio son:

Educación en hábitos del sueño: por ejemplo, disminuir los excitantes (café, alcohol, tabaco), evitar las actividades físicas antes de dormir, siestas terapéuticas, etc.

Psicoterapia: la psicoterapia es muy efectiva para el tratamiento del insomnio, y se trabaja generalmente de forma individual o en grupo. Existen diferentes tipos de terapia para tratar los trastornos del sueño, las terapias cognitivo-conductuales, el psicoanálisis, la psicoterapia de grupo y la terapia sistémica ofrecen buenos resultados.

Tratamiento farmacológico: diferentes medicamentos pueden aliviar los trastornos del sueño. En los insomnios, el tratamiento depende de los desórdenes asociados. Cuando la persona con insomnio está asociado a una depresión, los antidepresivos pueden ayudar al paciente.