



Insomnio

¿Qué es el insomnio? Insomnio significa tener dificultades para dormir, ya sea para conciliar el sueño o permanecer dormido. Casi todas las personas padecen insomnio de vez en cuando. Pero si tiene problemas para dormir a menudo, o si, debido a sus problemas para dormir tiene dificultades para sobrellevar el día o disfrutar de la vida porque se siente cansado todo el tiempo, debe decírselo a su médico y averiguar qué se puede hacer al respecto.

Síntomas del insomnio

- Somnolencia o cansancio durante el día
- Volverse olvidadizo
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad o ansiedad
- Tristeza o depresión
- Sentirse con poca energía
- Falta de interés en muchas actividades
- Preocupación constante por no poder dormir

¿Cuáles son las causas del insomnio?

El tipo de insomnio que la mayoría de las personas padece de vez en cuando puede deberse al estrés, la emoción o el cambio de hábitos a la hora de acostarse. Puede deberse a las condiciones en las que duerme, como sentir demasiado calor o demasiado frío, o estar en un cuarto con demasiada luz o demasiado ruido.

A veces el insomnio continúa y se hace evidente que se debe a grandes cambios de vida, como la pérdida de un ser querido o un divorcio.

El insomnio que continúa durante un largo período puede deberse a una enfermedad (una enfermedad física o mental crónica), a un síntoma como el dolor o a un efecto secundario de los medicamentos.

¿Cuáles son algunas de las enfermedades que pueden causar insomnio?

Los problemas psiquiátricos y psicológicos son una causa común del insomnio. Es posible que las dificultades para conciliar el sueño o el dormir demás se produzcan con la depresión o algunos trastornos de ansiedad como trastorno de pánico o trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Las enfermedades crónicas también pueden causar insomnio. Las enfermedades del cerebro como la enfermedad de Alzheimer son una causa común, así como los trastornos pulmonares o cardíacos que afectan la respiración. Cualquier enfermedad que esté acompañada por dolor, como diferentes tipos de artritis o neuropatía, también puede causar problemas para dormir. Finalmente, hay varias enfermedades, denominadas trastornos del sueño, que siempre ocasionan problemas para dormir, como el síndrome de las piernas inquietas y el síndrome de la apnea del sueño.

¿Qué puede ayudar?

Desarrolle hábitos de sueño saludables:

- Si puede, haga ejercicio con regularidad, pero no justo antes de acostarse.
- Evite las siestas durante el día.
- Planee irse a dormir y levantarse a la misma hora todos los días.
- Elabore un ritual para dormir o practique actividades de relajación, antes de acostarse.
- Trate de comer un refrigerio liviano antes de acostarse, como galletas y leche.
- Mantenga su habitación fresca, oscura y en silencio.
- Vaya a dormir solo cuando tenga sueño.
- No realice acostado actividades que podrían llevarse a cabo en otro lugar como por ejemplo, ver televisión o leer. Su cama debe ser un lugar exclusivamente para dormir o tener sexo.
- Si no se duerme en 20 minutos, váyase de la habitación y regrese cuando tenga sueño.

sigue al dorso

Cosas que debe evitar por las noches:

- Cenar comidas pesadas o beber alcohol antes de irse a dormir
- Bebidas con cafeína, incluidos el café, las gaseosas, el té y el chocolate
- Cualquier medicamento que sea estimulante
- Consumo de tabaco

Ejercicios para calmar la mente:

Algunas personas tienen dificultades “para apagar la mente” al irse a dormir. A menudo aparecen pensamientos y preocupaciones por la noche, cuando todo está tranquilo, que impiden el sueño. Si esto sucede, dígame a usted mismo que puede pensar en estas cosas mañana. Luego, aparte sus pensamientos. Es posible que tenga que intentar esto varias veces antes de que su mente se calme. Es más fácil dormirse cuando la mente está calma.

A veces, fijar un horario especial durante el día, o temprano por la noche, para pensar e intentar resolver problemas podría ayudarle a dormirse cuando se acuesta.

¿Debo ir al médico y recibir tratamiento?

Si sigue hábitos de sueño saludables y aun así no puede dormir, asegúrese de informarle al médico sobre su problema. Este puede ayudarle a descubrir las causas del problema y la mejor manera de tratarlas. Esto podría suponer descubrir y tratar una enfermedad subyacente o cambiar un medicamento que está tomando.

La buena noticia es que puede recibir ayuda ante el insomnio. A continuación, le mencionamos algunas cosas que su médico puede analizar:

- **Remisión a un profesional**

En ocasiones, su médico lo derivará a un especialista del sueño que puede hacerle análisis por trastornos del sueño como apnea del sueño y síndrome de las piernas inquietas, si se sospecha que estos factores son la causa. Es posible que un especialista del sueño le pida que lleve un registro especial del sueño. Su médico puede derivarlo a un profesional de salud mental para recibir tratamientos específicos. Estos tratamientos pueden incluir lo siguiente:

- **Ejercicios de relajación:** La relajación muscular, la biorretroalimentación y los ejercicios de respiración son maneras de reducir la ansiedad antes de irse a dormir.
- **Terapia cognitiva conductual:** Este tipo de terapia ayuda a controlar y eliminar los pensamientos negativos y las preocupaciones que lo mantienen despierto. Esta es la primera opción para tratar el insomnio y se descubrió que es más efectiva que los medicamentos.

- **Medicamentos recetados**

Su médico también puede recetarle medicamentos para ayudarle a dormir. Tanto los sedantes como los antidepresivos se usan para el insomnio. Generalmente, los médicos no recomiendan depender de pastillas para dormir recetadas durante más de unas semanas; sin embargo, se han aprobado varios medicamentos para su uso a largo plazo.

Serie de educación para el paciente

Insomnio

Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.