

# Entendiendo el Insomnio



## Qué es el Insomnio

Insomnio es la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o no tener un sueño reparador durante al menos un mes.

## Causas del Insomnio

El insomnio es provocado por muchos factores diferentes, entre los cuales los más comunes son:

- El alcohol, nicotina u otras drogas.
- El consumo excesivo de cafeína durante el día o tomarla al final de la tarde.

Cuestiones de salud mental, social o física pueden afectar los patrones de sueño, como:

- El estrés o ansiedad.
- Sentimientos de tristeza o depresión.
- Dolor o malestar físico.
- Glándula tiroides hiperactiva.
- Trastorno bipolar.
- Levantarse por la noche para ir al baño.

Los hábitos de sueño que aprendimos de niños pueden afectar nuestros comportamientos de sueño como adultos. Los malos hábitos de estilo de vida que pueden causar insomnio o empeorarlo son:

- Acostarse a una hora diferente cada noche.
- Hacer siestas diurnas.
- Baja calidad del ambiente para dormir, como demasiada luz o ruido.
- Trabajar turnos por la tarde o noche.
- No hacer suficiente ejercicio.
- Ver televisión, usar la computadora o celular en la cama.

## Síntomas del Insomnio

Las quejas o síntomas más comunes de las personas con insomnio son:

- Dificultad para quedarse dormido en la mayoría de las noches.
- Sentirse cansado o quedarse dormido durante el día.
- No sentirse renovado al despertar.
- Despertar varias veces durante el sueño.

Las personas que sufren de insomnio primario tienden a mantenerse pensando en dormir lo suficiente. Cuanto más tratan de dormir, mayor es la sensación de frustración y angustia, y más difícil se torna conciliar el sueño.

## Principales consecuencias de la falta de sueño

- \* Disminución de la capacidad de atención.
- \* Deterioro de la respuesta motora.
- \* Retraso en la capacidad de reacción ante estímulos.
- \* Disminución de la capacidad para tomar decisiones.
- \* Empeoramiento de la memoria.
- \* Posibilidad de desarrollo de cambios sensoriales como la reducción del campo visual o la ralentización del habla.
- \* Deterioro de determinadas funciones cerebrales, como la flexibilidad y la originalidad de pensamiento o perspicacia.
- \* Pérdida de control del humor.

Estas son algunas de las consecuencias más comunes del insomnio, que pueden provocar la alteración del rendimiento físico y mental, así como disminuir la calidad de vida relacionada con la salud. Sin embargo, son completamente reversibles una vez que se ha obtenido el sueño adecuado.

## Pruebas Diagnósticas del Insomnio

El médico llevará a cabo un examen físico o chequeos médicos y hará preguntas acerca de los medicamentos actuales, el consumo de drogas y la historia clínica. Generalmente, estos son los únicos métodos necesarios para diagnosticar el insomnio.

La *polisomnografía*, un estudio del sueño durante la noche, puede ayudar a descartar otros tipos de trastornos del sueño (como apnea del sueño).

## El Pronóstico

Usted debe ser capaz de dormir si practica una buena higiene del sueño. Consulte con un médico si presenta insomnio crónico que no mejora.

Es importante recordar que su salud no está en riesgo si no duerme de 6 a 8 horas diarias. Los requerimientos de sueño son diferentes entre las diversas personas. Algunos tienen suficiente con 4 horas de sueño cada noche, mientras que otros tienen éxito sólo si duermen de 10 a 11 horas.

Los requerimientos de sueño también cambian con la edad. Escuche las señales de sueño del cuerpo y no trate de dormir más ni menos de lo que es renovador para usted.

La falta de sueño puede también disminuir la capacidad del sistema inmunitario para combatir las infecciones. La privación del sueño también es una causa común de accidentes automovilísticos; por lo tanto si usted está conduciendo y siente sueño, tome un descanso.

## El Tratamiento del Insomnio

Los siguientes consejos pueden ayudar a mejorar el sueño, lo que se denomina higiene del sueño:

- Evitar estimulantes: la cafeína, el alcohol o la nicotina antes de dormir, pueden agravar el insomnio o producir un sueño no reparador.
- No realizar siestas largas durante el día
- Comer a horas regulares cada día (evitar comidas copiosas antes de acostarse)
- Realizar ejercicio físico a lo largo del día. Sin embargo, es importante moderar la intensidad del ejercicio a última hora de la tarde
- Regular el sueño (procurar acostarse y levantarse cada día la misma hora)
- Mantener condiciones adecuadas para dormir: un ambiente relajado, sin ruidos ni luz, con ventilación y temperatura adecuada.
- Evitar actividades estresantes en las horas previas a acostarse.
- Haga algo relajante antes de irse a dormir (como leer o tomar un baño) para no hacer hincapié en asuntos preocupantes
- Evitar estar en la cama más de 8 horas, y no permanecer en la cama para trabajar, comer o ver la televisión.

Un método para evitar que las preocupaciones lo mantengan despierto es llevar un diario antes de acostarse. Haga la lista de todos los problemas que le preocupan. Por medio de este método, usted traslada sus preocupaciones desde su pensamiento al papel. Esto deja a su mente más calmada y más lista para dormir.

Si usted sigue estas recomendaciones y aún tiene insomnio, el médico puede recetar medicamentos.



## **Efectos físicos producidos por la falta de sueño**

### **Corazón**

Sin un sueño reparador, aumenta el cansancio y los niveles de tensión, lo que determina un incremento de la presión arterial, uno de los principales factores de riesgo de padecer un ataque cardíaco y otros episodios cardiovasculares.

### **Piel**

Dormir ayuda al organismo a depurarse de toxinas, las cuáles, si no son eliminadas, pueden producir manchas en el cutis. Además, un descanso poco reparador hace que la piel se deshidrate, adquiriendo una apariencia seca y tirante.

### **Huesos**

La hormona de crecimiento es producida mientras dormimos. Por eso, es fundamental que los niños y los adolescentes tengan un descanso reparador y de buena calidad.

### **Estomago**

La falta de sueño aumenta la producción de grelina, una sustancia que produce sensación de hambre, y disminuyen los niveles de leptina, un anulador del apetito. Es por eso que el insomnio se asocia con la obesidad.

### **Visión**

La visión podrá tornarse borrosa sí los ojos no están bien descansados. Además, se pueden poner rojos debido a que los vasos sanguíneos cercanos a la superficie ocular se dilatan. También suelen aparecer círculos oscuros alrededor de los ojos y ojeras, ya que la falta de sueño hace que las venas se vuelvan más visibles a través de la piel.



**Dr. Dante Oropeza Canto**

*Neurólogo Clínico*

**CED. PROF. 218947**

*[www.neuroangeles.com](http://www.neuroangeles.com)*