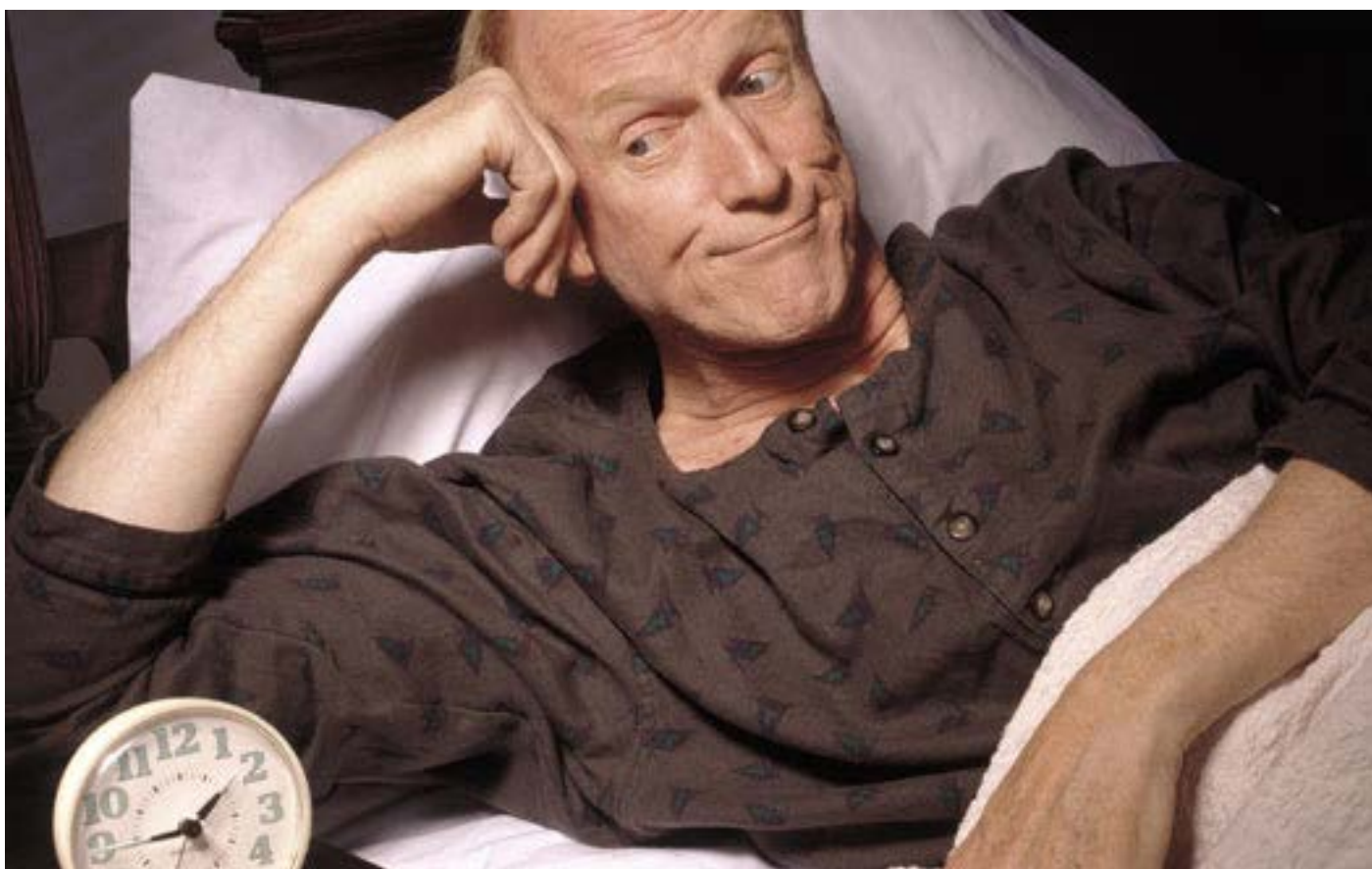




El insomnio

Hoy compartimos con ustedes algunos elementos básicos sobre el insomnio. Es probable que alguno de ustedes haya tenido en algún momento dificultades para conciliar el sueño. Esta información es extraída de Medline Plus. Como expresamos antes es una información básica- general pero que nos ayuda a comprender algunos asuntos relacionados con este problema de salud.



■ ¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un trastorno del sueño común. Si usted lo padece tiene problemas para conciliar el sueño, quedarse dormido o los dos. Como resultado dormirá poco o tendrá un sueño de poca calidad. Quizás no se sienta descansado al levantarse.

¿Cuáles son los síntomas del insomnio?

Los síntomas del insomnio incluyen:

- Permanecer despierto por un largo tiempo antes de dormirse
- Dormir solo por períodos cortos
- Estar despierto durante gran parte de la noche.
- Sentirse como si no hubiera dormido nada
- Despertarse demasiado temprano

¿Cuáles son los tipos de insomnio?

El insomnio puede ser agudo (de corta duración) o crónico (de larga duración). El insomnio agudo es común. Las causas más frecuentes incluyen estrés en el trabajo, presiones familiares o un evento traumático. Por lo general, dura días o semanas.

El insomnio crónico dura un mes o más. La mayoría de los casos de insomnio crónico son secundarios.



Esto significa que son el síntoma o el efecto secundario de algún otro problema, como ciertos problemas médicos, medicamentos y otros trastornos del sueño. Sustancias como la cafeína, el tabaco y el alcohol también pueden ser una causa.

A veces, el problema principal es el insomnio crónico. Esto significa que no tiene otra causa. Su origen no se comprende bien, pero el estrés de larga duración, el malestar emocional, los viajes y el trabajo en turnos pueden ser factores. En general, el insomnio primario dura más de un mes.

¿Quién tiene insomnio?

El insomnio es común. Afecta con mayor frecuencia a las que a los hombres. Puede tenerlo a cualquier edad, pero es más común en adultos mayores. También tiene un mayor riesgo de insomnio si:

- Tiene mucho estrés
- Está deprimido o tiene otros

problemas emocionales, como el divorcio o la muerte de un cónyuge

- Tiene problemas de dinero
- Trabaja de noche o cambios frecuentes en su horario de trabajo
- Viaja largas distancias con cambio de horas
- Tiene un estilo de vida sedentario
- Es afroamericano: La investigación muestra que los afroamericanos tardan más en quedarse dormidos, no duermen bien y tienen más problemas respiratorios relacionados con el sueño que los blancos

¿Qué otros problemas puede causar el insomnio?

El insomnio puede causar somnolencia diurna y falta de energía. También puede hacerle sentir ansioso, deprimido o irritable. Puede tener problemas para concentrarse en tareas, prestar atención, aprender y recordar. El insomnio también puede causar otros problemas gra-

ves. Por ejemplo, puede hacer que sienta sueño mientras maneja, lo que podría provocar un accidente automovilístico.

¿Cómo se diagnostica el insomnio?

Para diagnosticar insomnio, su proveedor de atención médica considerará:

- Su historial médico
- Su historial de sueño. Su proveedor le pedirá detalles sobre sus hábitos al dormir
- Un examen físico para descartar otros problemas médicos que pueden causar insomnio
- Puede recomendar un estudio del sueño. Un estudio del sueño mide qué tan bien duerme y cómo responde su cuerpo a los problemas para dormir

¿Cuáles son los tratamientos para el insomnio?

Los tratamientos incluyen cambios en el estilo de vida, terapia y medicamentos:

- Los cambios en el estilo de vida, incluidos los buenos hábitos para dormir, a menudo ayudan a aliviar el insomnio agudo (a corto plazo).
- Estos cambios pueden hacer que le sea más fácil conciliar el sueño y mantenerse dormido.
- Un tipo de terapia, la terapia cognitiva-conductual, puede ayudar a aliviar la ansiedad relacionada con el insomnio crónico.
- Varios medicamentos también pueden ayudar a aliviar el insomnio y le permiten restablecer un horario de sueño regular.

Si su insomnio es el síntoma o efecto secundario de otro problema, es importante tratarlo, de ser posible.