

Rincón médico

## ¡No puedo dormir! Dra. Luz Elena Navares Moreno

*Sólo los que sufren insomnio noche tras noche, saben lo angustiados y cansados que puede ser querer dormir y no poder hacerlo. Al día siguiente sienten como si tuviesen una resaca, no tienen lucidez ni rinden en el trabajo; entran en un estado de continua irritación. El insomnio es un trastorno del sueño que puede tener diversas causas pero si se agudiza, requiere tratamiento*

### **Causas del insomnio**

Existen diferentes causas, entre las más frecuentes son:

1. Alcohol: el alcohol, contrario a lo que mucha gente piensa, no ayuda a dormir bien. Más bien, todo el contrario. Si uno toma demasiado alcohol por la noche, no sólo no podrá dormir, sino que corre el riesgo de mezclar resaca con cansancio el día siguiente.
2. Pesadillas: el miedo a sufrir pesadillas recurrentes puede impedir que se logre conciliar el sueño.
3. Cambios fisiológicos: como, por ejemplo, el envejecimiento.
4. Depresión: las personas que sufren una depresión u otros trastornos psicológicos, como ataques de pánico, ansiedad, etc., pueden experimentar mayor dificultad para dormir por la noche.
5. Motivos familiares: hay bebés que no duermen por la noche y como consecuencia sus padres tampoco, y una vez que se ha logrado calmar un bebé que llora por la noche, es frecuente que los padres tengan dificultad en volver a dormirse.
6. Enfermedades: a veces sufren el insomnio las personas que padecen condiciones tales como enfermedades cardiovasculares, trastornos broncopulmonares, problemas neurológicos, anorexia nerviosa, disfunción tiroidea, colon irritable, impotencia, acné u otras alteraciones de la piel, caída del cabello, el apnea del sueño, alergias, obesidad, ansiedad, etc.; muchas veces bien por los efectos físicos de su condición (dificultad de respirar o la tos, picores, necesidad de acudir al cuarto de baño repetidas veces, dolor estomacal....), o bien por los efectos psicológicos de la misma (nerviosismo, preocupación, estrés..).
7. Cambios en la hora de dormir - el *jetlag* o un trabajo en el que la persona tiene que hacer distintos turnos y horarios pueden provocar trastornos del sueño.
8. Abuso de sustancias - El abuso de sustancias como drogas, alcohol, tabaco, cafeína, tranquilizantes etc.
9. Medicamentos: antihipertensivos, anticolinérgicos, estimulantes, esteroides, antidepresivos, descongestionantes, antineoplásicos, *levadopa*, anticonceptivos, tiroxina, broncodilatadores, etc.

Según la el Manual de Diagnóstico y Estadísticas de Desórdenes Mentales IV-Edición, el insomnio primario es la dificultad para iniciar o mantener el sueño o no tener un sueño restaurador, por lo que se manifiesta en el paciente con un gran malestar y dificultad para

funcionar correctamente. El insomnio persistente es factor de riesgo de accidentes, además de producir alteraciones en los estados de ánimo, afecta la calidad de vida de la persona de forma importante. Siempre deberemos diferenciar entre un episodio de insomnio agudo, desencadenado como respuesta a situaciones de estrés, enfermedades agudas o consumo de algún fármaco nuevo y el insomnio crónico considerado como aquel de más de tres semanas de evolución, que deberá ser estudiado, valorando las posibles causas.

Por su forma de presentación el insomnio se clasifica:

- Insomnio de conciliación: Las dificultades se presentan para iniciar el sueño.
- Insomnio de mantenimiento: Comenzar el sueño es fácil, pero mantenerlo estable durante la noche es muy difícil. En el transcurso de la noche se presentan despertares frecuentes, lo cual deja al día siguiente sensación de cansancio.
- Insomnio terminal: La persona no tiene dificultades para comenzar a dormir, pero se levantará más adelante, en la noche, y no puede volver a dormir.

En relación con su duración podemos distinguir tres tipos de insomnio:

- Ocasional o transitorio: aquel que dura una o varias noches.
- De corta duración: aquel que se prolonga por espacio de una a tres semanas.
- Crónico: aquel de más de tres semanas de duración.

### **Diagnóstico**

En primer lugar se debe descartar, mediante la historia clínica, exploración física y examen psicológico, cualquier patología que pueda causar el insomnio. El correcto tratamiento de este trastorno sólo es posible si se determina de manera precisa su origen. En ocasiones el insomnio enmascara un problema de ansiedad o depresión. Asimismo, debe evaluarse los estilos de vida y sobre todo la higiene del sueño del paciente, como la ingestión de bebidas alcohólicas o con cafeína durante la noche, los fármacos que toma para otras patologías, los ambientes ruidosos, mal oxigenados o con temperaturas extremas, y hábitos como el de leer o ver la televisión en la cama. Estas costumbres deben corregirse antes de comenzar el tratamiento. Por otra parte, no deben olvidarse las posibles patologías psicológicas y los antecedentes familiares. Es conveniente realizar una agenda del sueño que permite evaluar el tiempo pasado en la cama, los despertares nocturnos, las siestas diurnas y la calidad del sueño. Posibilita una visión gráfica del sueño del paciente.

### **Valoración del insomnio**

El insomnio, como cualquier otra enfermedad, debe ser valorado a través de una historia clínica, haciendo hincapié sobre los hábitos de vida y sobre todo del sueño.

### **Tratamiento**

Debe ser individualizado y se dirigirá a su causa primaria. Se fundamenta en medidas higiénicas, técnicas comportamentales, psicoterapia y, por último, la administración de fármacos.

- Reeduación del sueño Encaminada al control de los estímulos que provocan insomnio y a la regulación de los horarios.
- Recomendaciones:
  - No ir a la cama hasta que uno tenga sueño. Establecer horarios para dormir y seguirlos de manera estricta.

- El dormitorio no debe utilizarse para leer, ver la TV, comer...
- Controlar que los sonidos externos a la habitación, la suficiente penumbra y la temperatura de la habitación sean los adecuados para conciliar el sueño.
- Si a los 20-30 minutos no se concilia el sueño, levantarse y cambiar de habitación.
- No acostarse después de haber comido o bebido en exceso, como tampoco con hambre o sed. Separación mínima de dos horas entre la última ingesta y al acostarse.
- Evitar consumir café, té, bebidas colas, alcohol y no fumar antes de acostarse.
- Evitar hacer siestas mayores de 20 minutos.
- Ciertos medicamentos, como los antigripales y *antitusivos*, pueden alterar la calidad del sueño, así que deben ser tenidos en cuenta en el paciente con problemas de insomnio.
- Un poco de ejercicio antes de dormir ayudará a conciliar el sueño.
- Dietas bajas en calorías para personas obesas.
- Terapias de restricción de sueño: algunas personas que sufren de insomnio pasan mucho tiempo en la cama sin poder conciliar el sueño. A veces les resulta útil seguir un programa de restricción del sueño que, al principio, sólo les permite dormir unas horas por noche. El tiempo va aumentando poco a poco hasta que se llega a un horario de sueño más normal.
- Terapias de relajación y cognitivo conductuales (enfocadas a modificar comportamientos y pensamientos). }

El beneficio de estos tratamientos ha sido demostrado a largo plazo. Finalmente se dará el tratamiento farmacológico, el cual siempre debe ser indicado por un médico y supervisado con frecuencia. Este debe ser aplicado conjuntamente con todas las técnicas anteriormente descritas.