



Aprendamos de *Insomnio*

Una de cada tres personas puede presentar dificultades para dormir en algún momento específico durante el año, pero en Chile el 20% de la población padece insomnio crónico, es decir, tiene problemas persistentes para dormir por más de un mes, siendo los más afectados mujeres y adultos mayores.



¿Qué es el insomnio?

Se considera insomnio:

- Dificultad para conciliar el sueño (más de 30 minutos).
- Despertares frecuentes o despertar antes de lo que se quisiera.
- Sueño no reparador.

Siempre y cuando exista la oportunidad y condiciones ambientales adecuadas para dormir.

¿Causas más frecuentes de insomnio?

La mayor parte de los insomnios son síntoma o parte de otra enfermedad y solo alrededor de un 20% de ellos son primarios, es decir, no son asociados ni dependientes de otra condición médica.

Entre el 30 y 50% de los insomnios crónicos se asocian a patologías del ánimo o ansiedad, siendo muchas veces el primer síntoma en aparecer en trastornos depresivos. Un manejo inadecuado puede hacer que fracase el tratamiento de la depresión o aumentar la probabilidad de una recaída. Otras enfermedades del sueño, como el síndrome de piernas inquietas, trastornos de la fase del sueño o apneas del sueño, pueden también causar insomnio. Muchas patologías, como aquellas que cursan con dolor (artritis, fibromialgia) o que interrumpen directamente el sueño (prostatismo, reflujo gastroesofágico), entre otras, también pueden causar insomnio. En ocasiones, puede deberse por efecto adverso a ciertos medicamentos.

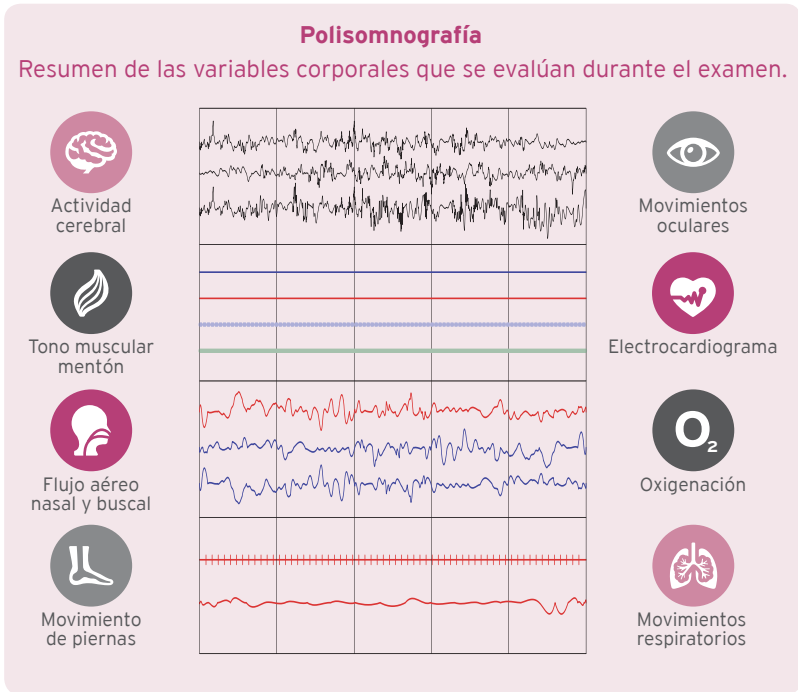
Consecuencias del mal dormir

El insomnio o mal dormir crónico se asocia a diversas consecuencias físicas y psicológicas, tales como:

- Dificultad de concentración, atención y memoria.
- Mal rendimiento laboral y académico.
- Fatiga, falta de energía, somnolencia.
- Síntomas físicos (dolor de cabeza, pesadez estomacal, etc.).
- Irritabilidad.
- Mayor frecuencia de depresión y ansiedad.
- Elevación de la presión arterial y problemas cardíacos.
- Sobrepeso u obesidad.
- Diabetes.
- Mal funcionamiento del sistema inmunológico.

¿Cómo se diagnostica?

En general, basta con una buena entrevista y exámenes de laboratorio generales. Cuando el cuadro es muy crónico, no responde a tratamiento o existen sospechas de otros trastornos de sueño asociados, puede ser necesario realizar un estudio de sueño específico.



Polisomnografía:

Examen del sueño nocturno. Se realiza un registro simultáneo de múltiples variables corporales durante toda la noche, lo que da información global sobre el dormir y diversos trastornos del sueño como ronquidos, resistencia aumentada en la vía aérea, apneas o movimientos periódicos de extremidades.

Actigrafía:

Es un registro prolongado del ciclo sueño-vigilia (por ejemplo por dos semanas) con un aparato similar a un reloj que mide actividad y reposo,

permitiendo ver en las condiciones de funcionamiento normal, las horas de sueño, los horarios, hábitos, etc.

Tipos de insomnio primario

El insomnio psicofisiológico: la ansiedad de no poder dormir genera un círculo vicioso desvelando más aún a la persona.

El insomnio paradójal: se percibe que se duerme menos de lo que se está durmiendo realmente.

El insomnio idiopático: en este caso existe fuerte predisposición genética y se ha dormido mal desde la niñez.

¿Cómo se trata el insomnio?

- Lo más importante es identificar y tratar la causa del insomnio.
- Cuando el insomnio es agudo y tiene desencadenantes identificados, se maneja en relación a ellos y se puede apoyar con el uso acotado de hipnóticos, sin que estos produzcan acostumbramiento o dependencia.
- Cuando es crónico, los medicamentos para dormir tienden a perder su efecto y generan dependencia, por lo que se evita su uso en lo posible.

Terapia No Farmacológica

Es fundamental en el manejo del insomnio crónico, en especial para poder reducir o dejar fármacos de uso diario. El tratamiento no farmacológico se basa en:

Higiene del Sueño: consiste en reeducar a nuestro reloj biológico con las señales adecuadas para un sueño reparador y en las condiciones apropiadas. Las principales medidas son:



Mantener horarios regulares y crear una rutina para antes de acostarse.



Evitar trabajar hasta tarde y darse un espacio de desconexión que incluya apagar aparatos electrónicos una hora antes de acostarse.



Para quienes sufren insomnio, se recomienda evitar una copa de vino con la cena, un café y ver televisión en el dormitorio.



Cenar liviano. No es recomendable acostarse habiendo comido o ingerido algo muy pesado en las noches. Si no se tiene el hábito, se puede incluir una colación antes de acostarse, como una fruta, yogur, etc.



Realizar ejercicio regularmente y lejos de la hora de sueño.



Crear un ambiente adecuado y cómodo en el dormitorio, sin relojes a la vista, y reservarlo para la intimidad y dormir.



Evitar las siestas y, si se hacen necesarias, que sean breves (no más de 30 minutos) y lo más temprano posible (después de almuerzo).

Terapia Cognitivo-Conductual

Cuando se convive con el insomnio por mucho tiempo, se generan una serie de creencias, hábitos y conductas que lo perpetúan. A través de una terapia

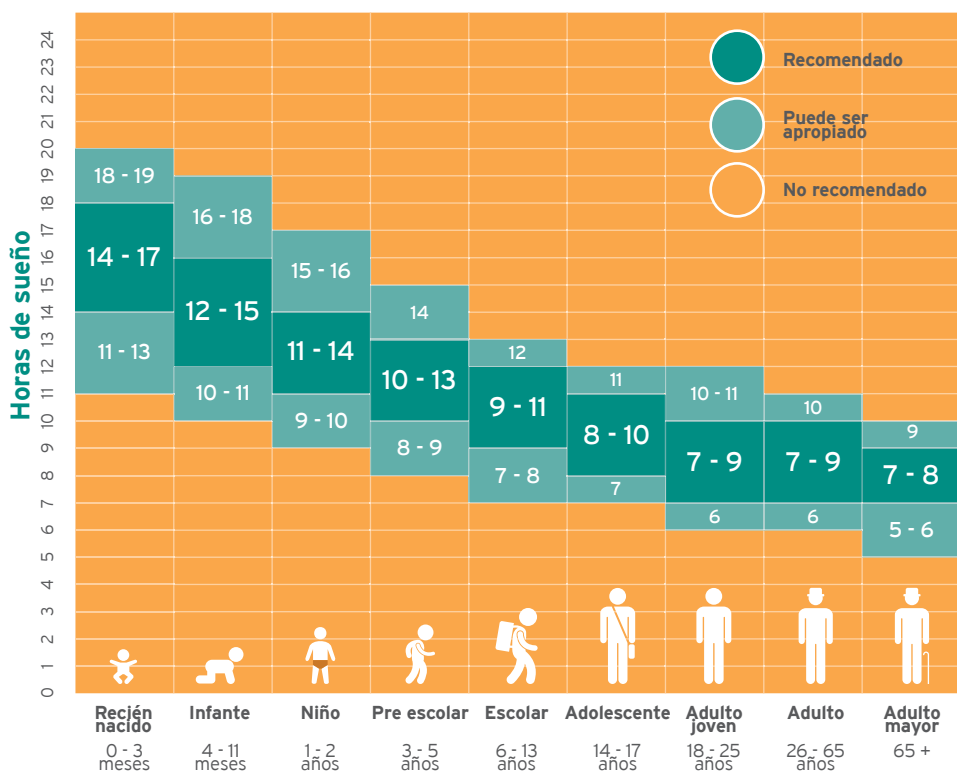
estructurada, que incluye técnicas de relajación, estos se corrigen logrando finalmente volver a conciliar el sueño de forma espontánea.

La importancia de dormir bien en cada etapa de la vida

Si bien no hay una cantidad de horas ideales para dormir, existen ciertos parámetros de acuerdo a la edad. Lo

más importante es que el tiempo que se dedique sea suficiente para obtener una sensación de descanso adecuada.

Horas de sueño recomendadas según edad



Insomnio en niños

El insomnio pediátrico es diferente al del adulto, en general el adulto no duerme porque no puede y el niño no duerme porque no quiere.

Que los niños duerman bien está relacionado con su adecuado crecimiento físico y cognitivo, pero además de incidir en que tengan buena talla y peso, interviene en otros procesos como concentración, memoria a largo plazo, atención y un sistema inmune fortalecido.

Pero, ¿cuánto debe dormir un niño?. El ciclo del sueño va cambiando desde el nacimiento: los recién nacidos duermen entre 14 y 17 horas al día en

promedio, 9 a 13 horas en la etapa pre-escolar y escolar. De 8 a 10 horas por la noche en la adolescencia.

Cuando un menor no duerme bien, sus capacidades de aprendizaje y crecimiento se reducen. En muchos casos, los trastornos del sueño pueden causar, incluso, dificultades en la atención y rendimiento escolar, enuresis (orinarse en la cama), síntomas depresivos, problemas de conducta y baja autoestima. Esto puede marcar al niño para toda la vida, de allí la importancia de un diagnóstico y manejos oportunos de estas alteraciones.

Recomendaciones para un buen dormir



Genere una higiene del sueño desde pequeño y una rutina. Que la hora de dormir sea estable (entre 19:30 y 21:00 hrs.), así como el lavado previo de dientes y manos, ponerse pijama y leer un cuento.



Disminuya la intensidad de las actividades físicas paulatinamente antes de acostarlo.



Evitar la oscuridad total. La habitación debe permanecer con una pequeña cantidad de luz.



El ambiente debe ser fresco y templado.



Controle el uso de dispositivos electrónicos en la habitación (televisión, computador, juegos electrónicos).



La última comida de la noche es importante, lo ayudará a dormir plácidamente. Es ideal que ingiera una ración balanceada y adecuada a su tamaño. Evite alimentos ricos en azúcares simples (dulces, gaseosas negras, etc.) durante la noche, porque su acción estimulante dificulta conciliar el sueño.



La cama debe ser para dormir y no un para jugar, el niño debe aprender a asociarla con sueño.



Permítale ir a la cama con su almohada, manta, libro o muñeco favorito. Esto le ayudará a sentirse más seguro.



El niño debe acostarse a dormir donde pasará toda la noche.

Cuestionario ¿Tengo insomnio?

Durante el mes pasado ha presentado:	Nunca	No sé	Raramente (menos de 1 vez por semana)	A veces (1 - 2 veces por semana)	Con frecuencia (3 - 4 veces por semana)	Siempre (5 - 7 veces por semana)
1.- Dificultad para conciliar el sueño						
2.- Dificultad en mantener el sueño						
3.- Despertares frecuentes						
4.- Sensación de sueño superficial						
5.- Sensación de sueño no reparador						
Durante el mes pasado		No	Un poco	Moderado	Bastante	Demasiado
6.- Siente que por cualquiera de los síntomas anteriores su funcionamiento diurno se ha visto afectado						

Interpretación del test:

Si ha contestado "con frecuencia" o "siempre" a las preguntas 1, 2 o 5, o ha respondido "bastante" o "demasiado" a la pregunta 6, es probable que tenga un problema de insomnio que amerite una evaluación médica.

Centro de Trastornos del Sueño

Adultos

Av. Manquehue 1410, piso 10
Teléfono: (56) 22210 1063

Pediátrico

Av. Vitacura 5951, piso 1
Teléfono: (56) 22586 6028

www.alemana.cl | E-Mail: neurofisiologia@alemana.cl



Alemana
CLÍNICA

**Centro de
Trastornos
del Sueño**

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°22 / 3° Edición / Agosto 2019

Representante legal: Cristián Píera, **Coordinación General:** Carolina Jara
Comité Editorial: Dr. Leonardo Serra, neurólogo, Dra. Verónica Burón, neuróloga infantil,
EU Natascha Araya enfermera y Alejandra Krefft.



CLÍNICA
Alemana®

Si es tu salud, es la Alemana.®

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205, Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000

www.alemana.cl | E-Mail: clinica@alemana.cl | Santiago de Chile