

Insomnio: sus causas, síntomas y tratamientos



El insomnio es un trastorno del sueño con el que millones de personas alrededor del mundo tienen que vivir. Es un trastorno en el que a las personas les cuesta dormirse y mantenerse dormidas. En este artículo veremos sus causas, síntomas y tratamientos.

El insomnio comúnmente conlleva otros tipos de complicaciones como el letargo, sensación de malhumor y un sentimiento general de malestar tanto mental como físico. Insomnio incluye una amplia gama de trastornos debido a la mala calidad del sueño y a la falta de horas de sueño.

El insomnio se clasifica en tres tipos:

Insomnio transitorio:

Se produce cuando los síntomas son pasajeros y duran desde unos pocos días a algunas semanas.

Insomnio agudo:

También llamado insomnio a corto plazo. Los síntomas pueden persistir durante varias semanas.

Insomnio crónico:

Este tipo tiene una duración de al menos varios meses y en casos extremos de años. Según la

[nhlbi](#), la mayoría de los casos de insomnio crónicos son secundarios, lo que significa que son síntomas de algún otro problema.

Aunque el insomnio puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres que en los hombres. **El trastorno de sueño puede perjudicar significativamente el rendimiento escolar** y el desempeño en el trabajo, así como también es una causa de obesidad, depresión, ansiedad, irritabilidad, problemas de concentración y problemas de memoria, entre otros. El insomnio también está asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el mediano y largo plazo.

La [National Sleep Foundation](#) de Estados Unidos, informa que entre un 30% y 40% de los adultos estadounidenses dicen haber padecido algún síntoma de insomnio en los 12 meses anteriores, y un 10% a 15% de los adultos afirman tener insomnio crónico.

¿Qué causa el insomnio?

El insomnio puede ser causado por factores físicos y psicológicos. A menudo es una condición médica subyacente lo que causa el insomnio crónico, mientras que el insomnio transitorio puede ser debido a un evento reciente o a algún acontecimiento.

Las causas más comunes del insomnio:

Las interrupciones en el ritmo circadiano: jetlag (dejar un enlace de Wikipedia), cambios de turnos de trabajo, grandes altitudes, ruido, picor o frialdad.

Problemas psicológicos: las personas con trastornos anímicos, trastornos bipolares o depresión, así como ansiedad, desordenes o trastornos psicóticos son los más propensos a tener insomnio.

Condiciones médicas: lesiones cerebrales y tumores, dolor crónico, síndrome de fatiga crónica, ictus, insuficiencia cardíaca congestiva, angina, enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE), enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, apnea del sueño, enfermedad de Parkinson y de Alzheimer, artritis, hipertiroidismo.

Hormonas: en el caso de las mujeres es el estrógeno, que es la hormona que cambia durante la menstruación

Otros factores: dormir junto a alguien que ronca, parásitos, enfermedades genéticas, mente hiperactiva, embarazo.

Aparatos tecnológicos de comunicación o entretenimiento en la habitación: investigadores de la Universidad de Helsinki, Finlandia, publicaron un artículo en la revista BMC Public Health, en la que señalan que aparatos tecnológicos como los televisores, computadoras, DVDs y teléfonos móviles, interrumpían los patrones del sueño en los niños.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Se encontró que los niños con televisores y estos tipos de aparatos puestos en sus dormitorios dormían considerablemente menos que otros niños sin estos dispositivos.

Medicamentos: según la Asociación Americana de Jubilados (AARP), estos medicamentos son conocidos por causar insomnio en algunos pacientes:



Corticosteroides: utilizados para el tratamiento de pacientes con reacciones alérgicas, gota, lupus, síndrome de Sjögren, artritis reumatoide y la inflamación de los músculos y los vasos sanguíneos. Ejemplos: triamcinolona, metilprednisolona cortisona y prednisona,

Estatinas: medicamentos utilizados para tratar altos niveles de colesterol. Algunos ejemplos son:

lovastatina y atorvastatina, simvastatina, rosuvastatina,

Bloqueadores alfa 1: utilizados para el tratamiento de la hipertensión, enfermedad de Raynaud y HPB (hiperplasia prostática benigna). Ejemplos: prazosina, doxazosina y tamsulosina, silodosina, la terazosina, alfuzosina,

Bloqueadores beta: utilizados para el tratamiento de hipertensión arterial y para las arritmias. Algunos ejemplos son: atenolol, metoprolol y sotalol, timolol, carvedilol, propranolol,

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS): utilizados para tratar la depresión. Algunos ejemplos son: escitalopram, sertralina y fluvoxamina, fluoxetina, citalopram, paroxetina,

Inhibidores de la ECA: utilizados para el tratamiento de la hipertensión y otras condiciones de corazón. Ejemplos, enalapril, lisinopril, moexipril, perindopril y captopril, ramipril, fosinopril, trandolapril, quinapril, benazepril.

Inhibidor de la acetilcolinesterasa: utilizados para el tratamiento de pérdida de memoria y otros síntomas en pacientes con demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer. Algunos ejemplos son: galantamina, rivastigmina, donepezilo.

Glucosamina/condroitina: suplementos dietéticos utilizados para aliviar los síntomas de dolor en las articulaciones y para reducir la inflamación.

¿Quiénes padecen insomnio?

Los trabajadores por turnos son los más propensos a padecer de insomnio ya que sus horarios son totalmente aleatorios y el cuerpo no adquiere un horario definido para el sueño.

Algunas personas son más propensas a sufrir de insomnio que otras. Estos son:

- Viajeros
- Trabajadores por turnos con cambios frecuentes de horarios
- Mujeres embarazadas
- Mujeres con menopausia
- Personas con trastornos de salud mental.
- Las personas mayores
- Personas que consumen medicamentos
- Alumnos adolescentes o jóvenes adultos

Signos y síntomas del insomnio:

El insomnio en sí mismo puede ser un síntoma de una condición médica subyacente. Sin embargo, hay varios signos y síntomas que se asocian a la enfermedad.

- Dificultad para dormirse por la noche
- Despertar durante la noche
- Despertar antes de lo deseado
- Todavía se siente cansancio luego de dormir toda la noche

- Durante el día hay cansancio o somnolencia
- Irritabilidad, depresión o ansiedad
- Enfoque y falta de concentración
- Falta de coordinación, aumento de errores o accidentes
- Dolores de cabeza
- Dificultad para socializar
- Preocuparse por dormir.

Además la falta de sueño puede causar otras consecuencias. La persona afectada puede despertar no sintiéndose completamente despierta y renovada y puede tener una sensación de cansancio y somnolencia durante el día.

También los problemas para concentrarse y enfocarse en las tareas diarias es común para las personas con insomnio.

Exámenes y diagnósticos

Un especialista del sueño generalmente comenzará la sesión de diagnóstico preguntando sobre su historial médico y sus patrones de sueño. Se puede realizar un examen físico para buscar las condiciones que puedan estar causando el insomnio. Del mismo modo, los médicos pueden dar un diagnóstico de algún posible trastorno psiquiátrico, de uso de drogas o alcohol.

Para que alguien sea diagnosticado con el trastorno de insomnio, al menos deberá haber presentado problemas para conciliar el sueño durante más de un mes. También debe haber tenido un impacto negativo en el bienestar del paciente, ya sea por alguna crisis emocional, descoordinación o bajo rendimiento en la vida laboral.

Un especialista del sueño está capacitado para determinar si los síntomas están siendo causados por una condición subyacente.

Se le pedirá al paciente llevar un diario del sueño para examinar más de cerca sus conductas del sueño.

Algunas pruebas más sofisticadas pueden ser utilizadas, como la polisomnografía, la que consiste en dormir durante la noche para registrar los patrones. La Actigrafía es una prueba que puede llevarse a cabo, la cual utiliza un pequeño dispositivo pulsera que va registrando los movimientos y los patrones de sueño.

Tratamientos alternativos para el insomnio

Algunos tipos de insomnio se resuelven cuando la causa principal se elimina o desaparece. En general, tratar el insomnio se basa en determinar cuál es la causa del problema para dormir. Una vez identificada, esta causa subyacente puede ser adecuadamente tratada o corregida. Además de tratar a la causa que provoca el insomnio, los tratamientos médicos y los no farmacológicos

pueden emplearse como terapias adyuvantes.

Tratamientos no farmacológicos para el insomnio:

Mejorar la "higiene del sueño": esto implica hacer ejercicio a diario, no forzar el sueño, intentar mantener un horario regular para dormir, evitar la cafeína por la noche, no fumar, no irse a dormir con hambre y asegúrese de que el ambiente es confortable.

Mediante técnicas de relajación: Esto sugiere hacer meditación, masajes y relajación muscular

Terapia de control de estímulos: sólo debe ir a la cama cuando tenga sueño y sea de noche, ajuste la alarma para la misma hora cada mañana (incluso los fines de semana), también evitar siestas largas durante el día ayudará bastante.

Restringir el sueño: aunque en un principio cueste, disminuya el tiempo de permanencia en la cama para que su cuerpo sea privado de alguna horas de sueño, de esta forma estarás más cansado (a) para la noche siguiente.

Medicamentos para el insomnio:

- Pastillas para dormir (por lo general es la benzodiazepinas)
- Antidepresivos
- Somníferos livianos que no requieren receta médica
- Antishitámnicos
- Melatonina
- Valeriana officinalis