

## Luna que se quiebras sobre las tinieblas de mí....

### Insomnio

**Dra. Luz Elena Navares**

El insomnio o la falta de sueño es un problema complejo que afecta a millones de personas en el mundo y es asociado con una variedad de efectos que pueden resultar en serias consecuencias tanto para quien lo padece como para los allegados. A pesar de su alta frecuencia, el insomnio usualmente es mal entendido y no muy bien manejado o controlado.

Al insomnio se le conoce de varias maneras: incapacidad para dormir, disomnia, desvelo, vigilancia.

#### **El insomnio puede presentarse de las siguientes maneras:**

- Dificultad para conciliar el sueño apenas se va a la cama.
- Despertarse muy temprano en la mañana y ya no poder conciliar el sueño.
- Despertarse frecuentemente durante la noche.

Todos estos tipos de insomnio pueden ocasionar somnolencia diurna (sueño durante el día), baja concentración e incapacidad para sentirse fresco y renovado en las horas de la mañana.

#### **¿Qué pasa cuando se sufre insomnio?**

Generalmente, un cuarto de la población adulta que sufre de insomnio está muy adormilada o somnolienta durante el día. El insomnio afecta virtualmente cada aspecto del funcionamiento humano: emocionalmente la persona se siente irritable e inestable, afecta la salud física, pone en riesgo la seguridad pública, ya que puede provocar accidentes, además contribuye a incrementar la mortalidad.

Si usted es un insomne, el trastorno no sólo es una molestia que tiene que padecer por la noche, sino que repercute en su etapa de vigilia o de alerta, es decir cuando debe de estar despierto. Y es lógico pensar que, si por la noche durmió mal, durante el día esté con mucho sueño (somnolencia diurna) y con problemas para concentración y realizar sus actividades laborales o académicas.

#### **¿CUÁL ES LA CAUSA DEL INSOMNIO Y CÓMO SE PUEDE COMBATIR?**

Recientes avances han abierto más posibilidades para que la medicina del sueño entienda y ayude en forma más efectiva a las personas que sufren este trastorno.

En general, el insomnio es el síntoma o señal de otro problema de salud que se tiene, como fiebre, dolor de estómago, problemas emocionales, etc. Pudiéramos englobar las causas en factores psicológicos, estilos de vida, medio ambientales y enfermedades físicas.

#### **Factores Psicológicos.**

- **Susceptibilidad al insomnio:** algunas personas están más propensas a sufrir insomnio, como otras lo están a sufrir dolores de cabeza.
  - **Estrés continuo:** problemas como desavenencias matrimoniales, un niño con una afección crónica o un trabajo poco satisfactorio, con frecuencia contribuyen a disparar el problema del insomnio. Las personas que tienen estos conflictos pueden lograr ayuda a través de consejería familiar o con un psicólogo.
  - **Problemas psiquiátricos:** La depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y otros desórdenes psiquiátricos pueden provocar insomnio.
- El tratamiento de la afección psiquiátrica subyacente, con frecuencia incluye farmacoterapia y psicoterapia: esto puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.

### Estilo De Vida

- **Empleo de estimulantes:** como el ingerir café antes de acostarse o la nicotina del cigarro provoca insomnio. Por otra parte, los ingredientes de algunos fármacos recetados para perder peso, asma y resfríos, pueden interferir con el sueño.
- **Ingesta de alcohol:** el licor, aunque puede ayudar a inducir el sueño, lo hace más frágil e induce despertares nocturnos.
- **Horario no usual:** el realizar turnos nocturnos o rotativos (personas que trabajan en un horario no habitual, por ejemplo durante la noche o rotan durante el día por una semana), junto a las personas que tienen el hábito de acostarse más tarde los fines de semana, están más predispuestas a experimentar problemas de sueño. El mantenimiento de un horario regular, en las horas de acostarse y levantarse, puede ayudar a programar nuestro organismo para que duerma a horas determinadas y se mantenga despierto en otras.
- **Vida sedentaria:** la escasa actividad física y movimiento puede incrementar el insomnio.
- **Insomnio aprendido:** las personas que duermen mal durante períodos de estrés, están predispuestas a preocuparse mucho sobre su capacidad para funcionar bien durante sus actividades diurnas. Por esto mismo, deciden intentar dormir lo mejor posible durante la noche. Desafortunadamente, este esfuerzo las conduce a estar totalmente despiertos por más tiempo, cuando se acuestan. Asimismo, durante la prolongación del estado de alerta, comienzan a dar vueltas por su cabeza, pensamientos y preocupaciones. Además, empiezan a realizar una serie de actividades en el dormitorio - ponerse la pijama, prender la lámpara del velador, acomodar las frazadas -, que, posteriormente, se convierten en "claves" que fomenten su período de alerta.

De este modo las personas con trastornos del dormir, cuando se acuestan e intentan conciliar el sueño de inmediato y no lo logran, pueden dormirse muy rápido cuando no lo intentan en ocasiones no adecuadas - mientras leen el diario, ven la TV, o conducen su auto, por ejemplo -. Incluso unas pocas noches de mal dormir por un mes puede ser suficiente para mantener el ciclo de sueño deficitario y continuas preocupaciones por dormir mal. El tratamiento para este tipo de insomnio trata de mejorar los hábitos de sueño y calmar la ansiedad que los acompaña.

### • Mal uso o abuso de píldoras para dormir

Si se utilizan todas las noches, puede que estos fármacos dejen de ser efectivos al cabo de unas pocas semanas. Sin embargo, cuando se interrumpe su empleo en forma repentina el sueño empeora. Este problema puede aminorarse al ir bajando de a poco las dosis. Es conveniente que el médico vigile muy bien tanto la prescripción como este último procedimiento.

- **Factores Medioambientales**

**Ruido.** Del tráfico de la calle, aviones, televisión, etc. pueden alterar el período de sueño aún cuando la persona que duerme no se despierte con ellos.

**Luz.** La luz se filtra por los párpados incluso cuando tenemos los ojos cerrados

- **Enfermedades físicas**

- Desórdenes respiratorios.**

Ciertas alteraciones de la respiración pueden provocar repetidas interrupciones de la misma durante el sueño. Estos eventos pueden despertar a una persona una docena o cientos de veces por noche. Dichas pausas respiratorias pueden ser cortas - aproximadamente 10 segundos - y la persona no las recuerda al día siguiente. Estas interrupciones respiratorias se hacen más comunes a medida que la persona envejece. La mayoría de ellas son leves y no requieren de tratamiento, pero es aconsejable evitar las píldoras para dormir, pues éstas empeoran los problemas respiratorios.

- **Movimiento periódico de las piernas.**

Contracciones musculares breves pueden causar brincos de las piernas que duran un segundo o dos y pueden ocurrir algunas veces cada 30 segundos (con frecuencia por una hora o por tiempos más prolongados), varias veces por noche. Tales movimientos pueden ocasionar micro despertares cada noche, lo que se traduce en un sueño muy inquieto.

El tratamiento de esta alteración incluye la prescripción de píldoras para dormir, analgésicos, ejercicios durante la tarde, un baño de tina caliente o una combinación de todas estas terapias.

La prescripción de suplementos de hierro puede ayudar a las personas que tienen deficiencias de este mineral, en especial si están experimentando movimientos periódicos de piernas durante la noche.

- **Actividad cerebral de vigilia que persiste durante el sueño:** algunas personas presentan una incapacidad de lograr etapas de sueño profundo.

- **Reflujo gastro-esofágico:** la devolución de alimentos desde el estómago al esófago, puede despertar a una persona varias veces por noche. Durante el sueño la capacidad de tragar es menor y la posición acostada hace que este reflujo irritante haga toser y la persona despierte semi-ahogada. Si este es el problema, la acción adecuada es levantar la cabecera de la cama unos cuantos centímetros (10 a 15), o dormir semi-reclinado con almohadones. Existe tratamiento medicamentoso que alivia este problema.

- **Dolor:** afecciones como la artritis, artrosis, angina, dolor de espalda, dolores musculares y dolores de cabeza pueden alterar el sueño y las horas de vigilia. En algunas ocasiones, un cambio en la posición de las almohadas, un colchón adecuado, y desarrollar conductas que promuevan el sueño, pueden aliviar el dolor. Es importante visitar al médico para una terapia si el dolor es muy fuerte.

## **CUÁNDO BUSCAR AYUDA**

Si usted nota que tiene problemas para dormir por más de un mes y que esto interfiere con su desempeño y funciones durante la vigilia, visite al médico o pida una cita con un especialista en medicina del sueño. Su historia médica, un examen físico y pruebas de

laboratorio - función hormonal, por ejemplo - pueden ayudar a identificar las causas de sus problemas. Su cónyuge y otros miembros de su familia pueden entregar al médico valiosa información sobre su etapa del sueño, por ejemplo si usted ronca muy fuerte o tiene un sueño muy inquieto. Debe indicarle al médico si su insomnio repercute en la vigilia con somnolencia, depresión y de qué modo afecta su vida diaria.

### **¿AYUDAN LAS PÍLDORAS PARA DORMIR?**

El empleo de estos medicamentos promueve el sueño profundo y puede mejorar el alerta al día siguiente. Pero este alivio del problema es temporal, ya que estas píldoras no curan el mal dormir ni el insomnio. En algunos tipos de insomnio, por ejemplo aquellos asociados a desórdenes respiratorios, estos fármacos pueden ser peligrosos.

El insomnio requiere de un diagnóstico acertado y las opciones de tratamiento deben discutirse con el médico. La auto-medicación de fármacos para dormir no es adecuada. Estos medicamentos son muy útiles siempre y cuando estén prescritos por el médico en las etapas de estrés agudo, para prevenirlo, en el insomnio crónico y en algunas afecciones médicas, por ejemplo en los movimientos periódicos de piernas. Actualmente en Guadalajara existe en el Viejo Hospital Civil la Clínica del Sueño que ayuda y estudia el problema del insomnio.

#### **Buenos hábitos de sueño.**

Esta guía puede serle útil para aliviar sus problemas de sueño y promover un buen dormir.

- Levántese a la misma hora todos los días.
- Acuéstese sólo cuando sienta sueño.
- Establezca algún ritual previo al sueño, que lo relaje. Por ejemplo darse un baño caliente, ingerir una comida liviana o 10 minutos de lectura.
- Haga ejercicio en forma regular. El ejercicio vigoroso realícelo en la mañana o al menos seis horas antes de irse a la cama. Ejercicios suaves como estirarse, hacer flexiones y caminar, efectúelo al menos cuatro horas antes de acostarse.
- Mantenga un horario regular para comer, tomar medicamentos, hobbies y otras actividades. Todas ellas mantienen ajustado a la hora, nuestro reloj biológico interno.
- Evite la ingesta de cafeína seis horas antes de irse a la cama. No beba alcohol, si está soñoliento. Incluso una pequeña dosis puede tener un efecto potente si se está muy cansado.
- Evite fumar antes de irse a acostar.
- Si duerme siesta, hágalo a la misma hora todos los días.
- Evite la ingesta de píldoras para dormir. Gran cantidad de médicos evita prescribirlas por largos períodos (más de tres semanas). No mezcle el alcohol con las píldoras para dormir.