

# Insomnio

## Estrategias para mejorar el descanso

**Dra. Cecilia Calvo, Dra. Ariana Cheng, Dra. Iara Alonso**





“El universo de esta noche tiene la vastedad  
del olvido y la precisión de la fiebre,  
en vano quiero distraerme del cuerpo  
y del desvelo de un espejo incesante  
que lo prodiga y que lo acecha...”

Insomnio-Borges

- ❖ Un problema frecuente que poco se consulta.
- ❖ Mas del 50% población adulta mayor toma “algo” para dormir.
- ❖ Más del 30 % de la población presenta quejas sobre su calidad de sueño.
- ❖ Cerca del 10 % de quiénes presentan insomnio desarrollarán insomnio crónico.



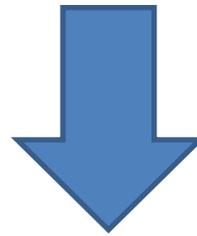
# Durante nuestro encuentro....

- ¿A qué llamamos insomnio?
- ¿Cómo cambia el sueño con la edad?
- ¿Cuáles son las causas del insomnio?
- ¿Qué consecuencias puedo tener si tengo insomnio?
- ¿Qué se recomienda para mejorar el sueño?
- ¿Cuándo es necesario consultar?

# ¿Por qué dormimos?



El sueño es un proceso fisiológico vital a través del cual el organismo logra su restauración, homeostasis, termorregulación y conservación de la energía.



La cultura y la costumbre, las tradiciones de cada comunidad determinan cómo dormimos, con quién y dónde.

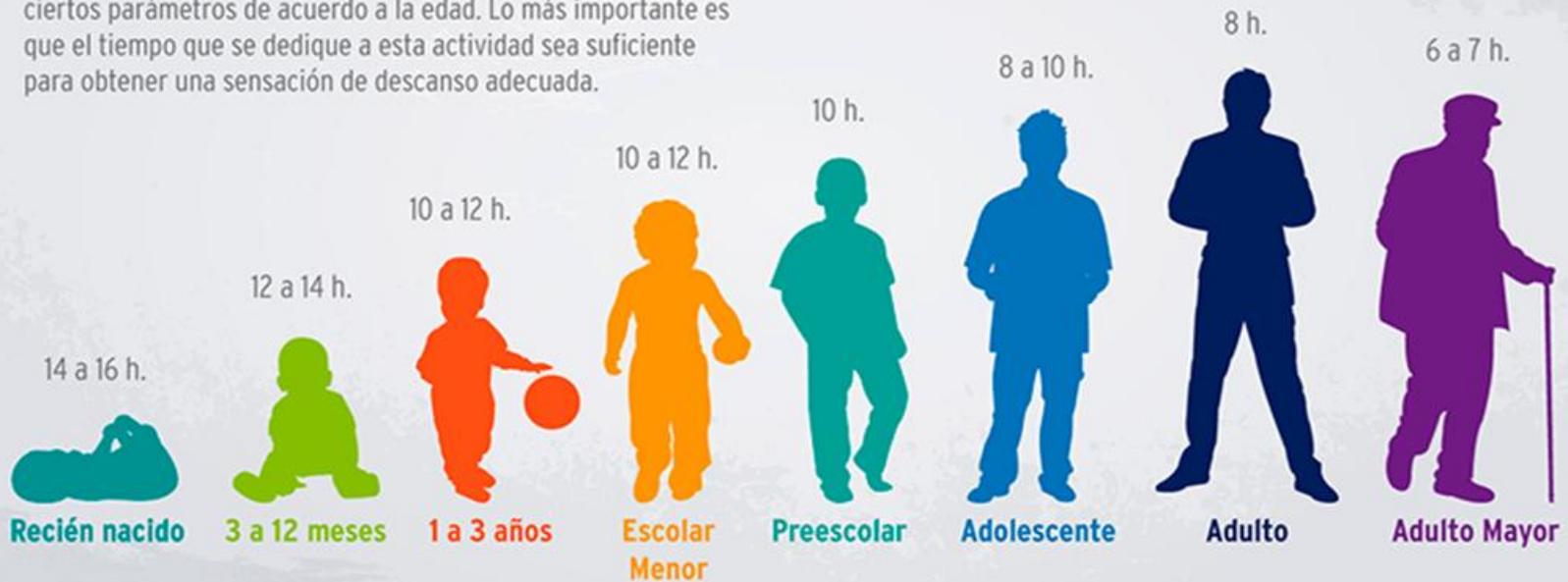
# El sueño normal



# El sueño con el paso de la edad

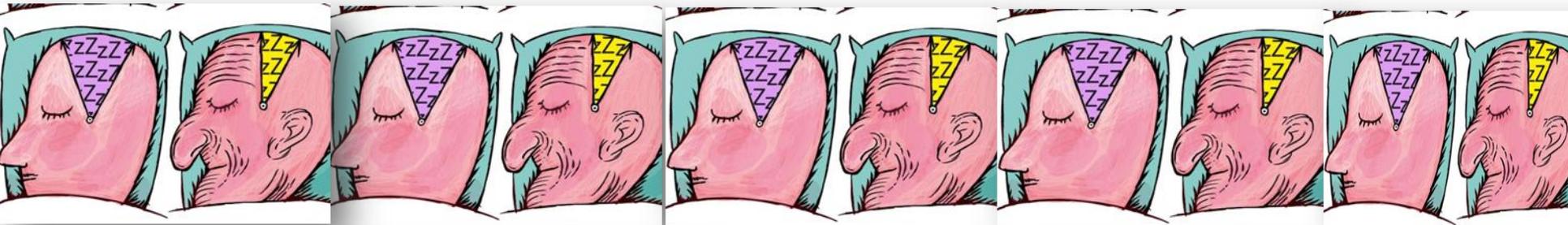
- Disminuye la duración del sueño nocturno.
- Tendencia a las siestas o cabezadas múltiples durante el día.
- Sueño más fragmentado.
- Mayor número de despertares nocturnos, que pueden ser más prolongados.
- Disminución de la capacidad de recuperación, sueño tras períodos de privación de éste.

Si bien no hay una cantidad de horas ideal para dormir, existen ciertos parámetros de acuerdo a la edad. Lo más importante es que el tiempo que se dedique a esta actividad sea suficiente para obtener una sensación de descanso adecuada.



# ¿A qué llamamos insomnio?

- **Dificultad para conciliar el sueño**
- **Dificultad para mantener el sueño durante la noche**
- **Despertar precoz**



# El insomnio implica...

## ...consecuencias en funciones diurnas

- Cansancio
- Menor concentración
- Sueño durante el día
- Irritabilidad
- Tendencia a los accidentes
- Favorece la automedicación y consumo de sustancias
- entre otras...

# Causas

Insomnio  
Problema  
independiente

- De corto plazo
- Crónico

Insomnio  
asociado a otros  
problemas de  
salud

- Ansiedad
- Depresión
- Otros

# Factores de riesgo

- Episodio previo de insomnio
- Antecedente familiar
- Predisposición a despertar fácilmente
- Autopercepción de poca salud y dolores corporales
- Predisposición a presentar dificultades con el sueño ante eventos estresantes

# Efectos del insomnio....

## Insomnio: Efectos en la salud

- Escaso nivel de concentración
- Disminución del nivel de Calidad de Vida
- Aumento de la aparición de Depresión, Ansiedad y otro tipo de enfermedades
- Disminución de la calidad del trabajo
- Aumento de la utilización de los sistemas de salud

PERSONALES



SOCIALES



## ■ Salud física

- Estudios recientes relacionan la falta de sueño con problemas de salud como la diabetes, obesidad y enfermedad cardiovascular



# *No confundir con insomnio..*



# ¿Alguna vez les pasó?

DESPIERTO, EN LA NOCHE

ME DOY CUENTA DE CUÁNTAS LUCECITAS HAY EN MI CUARTO.

4:31

EL DESPERTADOR ES LA MÁS BRILLANTE.

NO PUEDO DORMIR.

ESTOY SOLO CON ESOS NÚMEROS ROJOS LUMINOSOS.

4:32

EL TIEMPO NO PASA.

¿ACASO EXISTE EL TIEMPO AQUÍ?

LOS PENSAMIENTOS SE ARREMOLINAN.

4:33

LA LOCURA DEBE DE ESTAR CERCA.

AH, SÍ.

13:72

AHÍ ESTÁ.

# Opciones de tratamiento

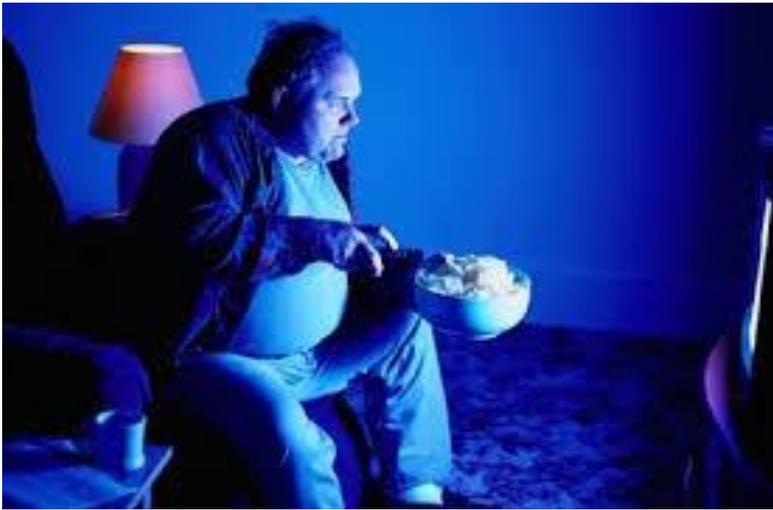
- Higiene del sueño
- Control de estímulos
- Relajación y respiración
- Restricción del sueño
- Intención paradójica
- Terapias conductuales
- Medicación
- Acupuntura
- Homeopatía
- Hierbas
- Otros

***“El tratamiento siempre debe ser individualizado”***

# Higiene del sueño

## *¡Repasando!*

- Duerma el tiempo necesario para sentirse descansado
- Horario regular de sueño
- Trate de no forzar el sueño
- Evite las bebidas con cafeína después del almuerzo
- Evite el alcohol y fumar
- Ajuste el entorno de habitación
- Evite el uso de emisores de luz (pantallas)
- Resolver preocupaciones
- Haga ejercicio
- Evite las siestas
- Evite comidas copiosas o beber mucha agua por la noche. También evitar ir a la cama con hambre.



# Control de estímulos

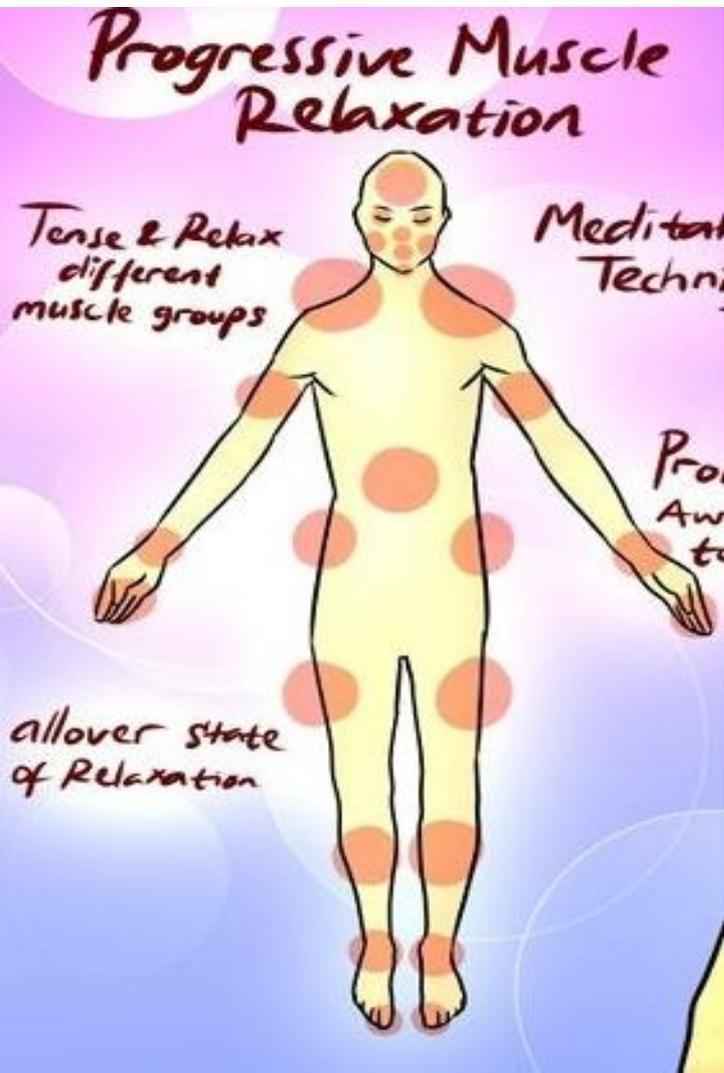
*Los pacientes con insomnio pueden asociar la cama y el dormitorio con el temor de no dormir. Al quedarse en la cama tratando de dormir se refuerza esta asociación. Esto perpetúa la dificultad para conciliar el sueño.*

- No ir a la cama hasta tener sueño.
- **No deben pasar más de 20 minutos en la cama despierto.**
- Si están despiertos después de 20 minutos, **deben salir de la habitación y se involucran en una actividad relajante**, como leer o escuchar música relajante.
- Deben **evitar experiencias que estimulan o recompensan.**
- No deben volver a la cama hasta tener sueño.
- Si no puede dormir dentro de los 20 minutos, repetir.
- Una **alarma.**
- **Evitar las siestas.**

*Los pacientes pueden no mejorar inmediatamente. Sin embargo, la acumulación de la somnolencia facilitará el sueño durante las noches sucesivas.*



# Relax



**Relajar un músculo a la vez hasta que se relajó el cuerpo entero.**

**Contraer 1 o 2 segundos y relajar.**

## ***Entrenamiento en control de la respiración***



***Consiste en estar acostado boca arriba en posición de relajación.***

***Cerrar los ojos. Inspire suavemente. Espire todo el aire. Repita el ejercicio 3 veces.***

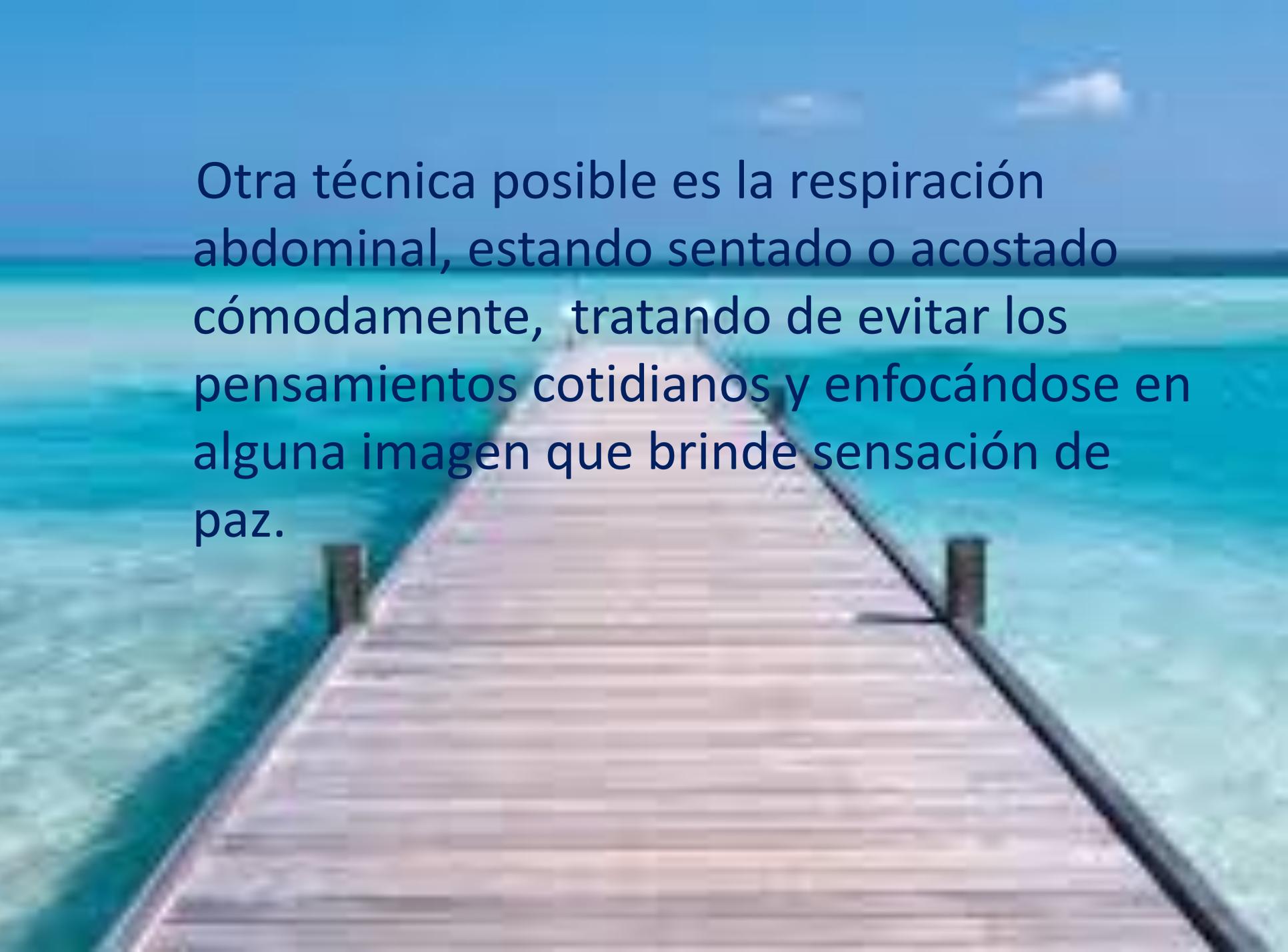
***En la 3ª respiración suelte todo el aire y manténgase sin inspirar el tiempo que pueda. Repita las tres respiraciones suaves y vuelva a retener el aliento al final de la tercera espiración.***

***Concéntrese en una imagen mental agradable placentera.***

***Una vez que haya repetido 5 a 8 veces el ciclo sentirá deseo de respirar con normalidad, relajado y somnoliento.***

***Respire entonces suavemente y con normalidad.***

***El sueño le vendrá fácilmente.***

A wooden pier extends from the foreground into the distance, leading the eye towards the horizon. The water is a vibrant turquoise color, and the sky is a clear, bright blue with a few wispy white clouds. The overall scene is peaceful and serene.

Otra técnica posible es la respiración abdominal, estando sentado o acostado cómodamente, tratando de evitar los pensamientos cotidianos y enfocándose en alguna imagen que brinde sensación de paz.

# Alternativas...

**Acupuntura**



**Hierbas medicinales**



**Muchas gracias**