

# Insomnio



## ¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un problema de salud común. Las personas con insomnio no duermen bien. Esto puede significar que tienen problemas para dormirse, para permanecer dormidas o ambas cosas. El insomnio puede aparecer y desaparecer, o ser duradero. Algunas causas comunes son:

- El estrés
- Beber alcohol
- Beber café, té, gaseosas, bebidas energizantes u otras bebidas con cafeína cerca del horario de acostarse
- La depresión
- Ruido o mucho movimiento en el área donde se intenta dormir
- Cambios de horario
- Dolor u otros síntomas a consecuencia de afecciones de salud



## ¿Cuáles son las señales de advertencia del insomnio?

Algunos síntomas de insomnio son:

- Dificultad para dormirse o permanecer dormido
- Despertarse demasiado temprano
- No sentirse descansado después de dormir
- Tener sueño durante el día
- Dificultad para concentrarse o prestar atención
- Dormirse a horarios inusuales



## ¿Cómo se diagnostica el insomnio?

Su médico le hará preguntas sobre su sueño y sus antecedentes médicos. También sobre sus hábitos relacionados con el sueño, como si bebe alcohol o si hace actividad física.



## ¿Cuál es el tratamiento para el insomnio?

Un primer paso para tratar el insomnio es la terapia conductual cognitiva (cognitive behavioral therapy, CBT). Dependiendo de cuáles sean sus problemas de sueño, otros tratamientos pueden incluir cambios en el estilo de vida y medicamentos.

- **Terapia cognitivo conductual (CBT).** La CBT, o terapia de conversación, le ayuda a conocer sus hábitos de sueño y cómo mejorarlos. También puede ayudarle a manejar el estrés y la ansiedad que dificultan el sueño. La CBT puede incluir sesiones individuales o terapia grupal. También se puede administrar por teléfono, Internet o con libros.
- **Cambios en el estilo de vida.** Trate de crear una rutina para irse a dormir que le ayude a relajarse. Esto puede incluir tomar un baño, leer un libro o hacer un estiramiento liviano. Hacer actividad física durante el día puede ayudarle a dormir mejor por la noche. Algunos hábitos hacen que el insomnio empeore, como beber alcohol o cafeína, o fumar cigarrillos. Mirar pantallas electrónicas en la cama, como teléfonos celulares o computadoras portátiles también pueden empeorar el insomnio. Es mejor evitar estas cosas cuando tiene dificultades para dormir.

# Insomnio

- **Medicamentos.** Se pueden agregar medicamentos a la CBT en el caso de personas con insomnio a largo plazo. Estos medicamentos pueden ser recetados o de venta libre. Los medicamentos recetados deben tomarse solamente durante un corto tiempo, generalmente 4 a 5 semanas. Estos medicamentos pueden ocasionar efectos secundarios. Hable con su médico sobre cómo usar estos medicamentos de forma segura.



## Pregúntele a su médico

- ¿Cuál es el mejor tratamiento para mí?
- ¿Cómo me puede ayudar la CBT?
- ¿Qué pasa si la CBT no da resultado en mi caso?
- ¿Los medicamentos a base de hierbas pueden ayudarme a dormir?
- ¿Alguno de los medicamentos que uso afecta el sueño?
- ¿Cómo puedo encontrar un terapeuta que me ayude con el insomnio?
- ¿Cómo puedo usar de forma segura medicamentos para dormir?
- ¿Tengo que dormir 8 horas todas las noches para estar saludable?
- ¿Tengo alguna afección de salud que me está causando el insomnio?



## Resumen

- El insomnio es un problema de salud común que hace que las personas tengan dificultad para dormirse, para permanecer dormidas o ambas cosas. No dormir lo suficiente puede causar problemas en su vida diaria.
- Los síntomas comunes del insomnio incluyen dificultad para dormirse, dificultad para permanecer dormido y despertarse muy temprano.
- El insomnio debe tratarse primero con terapia y cambios en el estilo de vida. En casos graves de insomnio se pueden agregar medicamentos.

## Más información

- **ACP:** [https://www.acponline.org/system/files/documents/patients\\_families/products/brochures/sleepguide.pdf](https://www.acponline.org/system/files/documents/patients_families/products/brochures/sleepguide.pdf) y <http://annals.org/article.aspx?articleid=2519967>
- **National Institutes of Health:** <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso>

## Notes:

---

---

---

---