

El médico en casa



Comprender el

Insomnio

- ➔ ¿Síntoma o enfermedad?
- ➔ Herramientas de diagnóstico
- ➔ Tratamiento farmacológico y no farmacológico
- ➔ El sueño de los niños, los adolescentes y los ancianos

Lda. Victoria de la Fuente
Dr. Carlos Martínez



Amat
editorial

Insomnio

COMPRENDER EL INSOMNIO (El
Medico En Casa (amat)) (Spanish
Edition) Victoria de la
Fuente Pañell

Insomnio

Cómo vencer las noches en blanco

**Lda. Victoria de la Fuente
Dr. Carlos Martínez**

COMPRENDER EL INSOMNIO (El Medico En Casa (amat)) (Spanish Edition) Victoria de la Fuente Pañell

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Autores: Victoria de la Fuente y Carlos Martínez
Director de la colección: Emili Atmetlla

© Editorial Amat, S.L., Barcelona, 2009 (www.amateditorial.com)

ISBN(epub): 978-84-9735-411-0

Diseño cubierta: XicArt

Ilustraciones: Pedro José Sánchez de la Fuente (Tizne)

Conversión: booqlab.com

Referencias

Sobre los autores

Victoria de la Fuente es licenciada en Psicología Clínica por la Universidad de Barcelona. Especialista en la patología del sueño, ha estado vinculada a la Unidad del Sueño del Instituto Universitario Dexeus de Barcelona durante 12 años. En la actualidad colabora con la Unidad de Alteraciones del Sueño de la Clínica CIMA de Barcelona.

[Más información sobre el autora](#)

Carlos Martínez es licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona. Especialista en neumología. Actualmente trabaja como médico adjunto del Servicio de Neumología del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona y colabora con la Unidad de Alteraciones del Sueño de la Clínica CIMA de Barcelona.

[Más información sobre el autor](#)

Sobre el libro

Es vital dormir bien, tanto en calidad como en duración, para estar en forma y para funcionar correctamente a lo largo de todo el día. La mayor parte de las personas ocupan casi un tercio de su día durmiendo. Sin embargo, pocos saben qué nos sucede durante todas esas horas y cómo nos afecta, el buen o mal dormir, en nuestra salud general y en nuestro estado habitual de vigilia.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)

The screenshot shows the Amate Editorial website interface. At the top, there is a navigation bar with the Amate Editorial logo and the tagline "Libros para vivir mejor". To the right of the logo, there are two promotional banners: one for a free registration to access complementary material and another for a free gift (obsequio) with orders over 48 hours. Below the navigation bar, there is a search bar on the left and a main content area. The main content area features a section titled "ALIMENTACIÓN" with five book covers displayed. On the right side, there are several utility buttons: "Catálogo en papel", "Cesta de compra", "Cesta vacía", "Catálogo digital", and "¿Cómo comprar?".

[Web de Amate Editorial](#)

Índice

1. ¿Qué es el sueño?
 - Estructura del sueño a lo largo de una noche
 - ¿Cómo se comporta nuestro cerebro mientras dormimos?
 - ¿Por qué es tan importante dormir?
 - El sueño en las diferentes edades
 - El reloj biológico

2. El insomnio, ¿síntoma o enfermedad?
 - ¿Cómo se manifiesta el insomnio?
 - Autoevaluación del insomnio
 - Entrando en el círculo vicioso del insomnio
 - Estrés y sueño
 - Insomnio por enfermedades orgánicas
 - Cardiopatías
 - Dolor
 - Enfermedades metabólicas
 - Enfermedades respiratorias
 - Enfermedades psiquiátricas
 - Enfermedades neurológicas
 - Síndrome de piernas inquietas
 - Movimientos periódicos de las extremidades (MPE)
 - Insomnio por causas externas

3. El sueño en la mujer

- Alteraciones del sueño durante el ciclo menstrual
- Alteraciones del sueño durante el embarazo y período posparto
- Síndrome de piernas inquietas en el embarazo
- Ronquidos y síndrome de apnea obstructiva del sueño en el embarazo
- Período de posparto
- Alteraciones del sueño en el período peri y post menopausia

4. El sueño de los niños y adolescentes

El sueño de los niños

- Los primeros años
- ¿Cuántas horas necesita dormir un bebé?
- ¿Qué debemos hacer para favorecer un sueño apacible?
- El sueño en los niños a partir del año
- ¿Qué podemos hacer si nuestro hijo se resiste a dormir solo o se despierta por la noche?

Alteraciones del sueño: parasomnias

- Sonambulismo
- Terrores nocturnos
- Bruxismo o rechinar de dientes nocturno
- Somniloquia
- Movimientos de automecimiento

El sueño de los adolescentes

- Síndrome de fase retrasada del sueño

5. El sueño en edades avanzadas

- Síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS)
- Síndrome de piernas inquietas

6. El sueño de los trabajadores por turnos

- Recomendaciones para el área de salud
- Recomendaciones para el área de sueño
- Recomendaciones para el área familiar y social
- Recomendaciones para el área laboral

7. El sueño y el *jet lag*

Causas del *jet lag*

Recomendaciones para combatir el *jet lag*

8. Herramientas de diagnóstico

Historia clínica

Pruebas diagnósticas

- Polisomnografía nocturna
- Test de latencias múltiples
- Actimetría
- Cuestionarios de somnolencia
- Agenda o diario del sueño
- Estudios psicopatológicos

9. Tratamiento no farmacológico del insomnio

Control de estímulos

Intención paradójica

Terapia cognitiva

Técnicas de relajación

10. Tratamiento farmacológico

Hipnóticos

Otros medicamentos para el insomnio

1. ¿Qué es el sueño?

Generalmente damos por supuesto que dormir es algo normal. De hecho, a lo largo de nuestra vida pasamos más tiempo realizando esta acción que dedicándolo al trabajo, a la familia, a los amigos o al ocio.

Cuando dormimos no somos conscientes del mundo que nos rodea. Sin embargo, en este período de tiempo ocurre una gran cantidad de fenómenos que son esenciales para nuestra salud, tanto física como psicológica.

El sueño no sólo nos proporciona un mero «descanso» en nuestra vida diaria, sino que constituye un estado activo esencial para la restauración física y mental. Pero no todo el mundo valora la importancia de dormir. Hoy en día aún podemos encontrar personas que creen que dormir es una pérdida de tiempo. Si las invitáramos a dormir poco durante un período de tiempo, pronto comprobarían una realidad: «el sueño es una necesidad vital».

Un sueño normal, tanto en cantidad como en calidad, nos ayudará por lo tanto a restablecer esa energía física y mental que nos es tan necesaria. Por ello, el sueño será el único factor que nos va a permitir que la mente y el cuerpo se restauren «cargando las pilas» durante la noche. Se trata de una actividad absolutamente necesaria para hacer frente a los nuevos retos que vamos a tener que afrontar al día siguiente.

Estructura del sueño a lo largo de una noche

A partir del invento del electroencefalograma (EEG), en 1929, empiezan a darse los primeros pasos en la investigación científica del sueño. Este hallazgo permitió la observación de las diferencias en el funcionamiento cerebral cuando estamos despiertos y durante el sueño.

Mientras dormimos, el sueño se organiza en ciclos a lo largo de la noche. Cada ciclo suele durar en el adulto aproximadamente noventa minutos. Así pues, en una noche de sueño se repetirán entre cuatro y seis ciclos, dependiendo de las horas totales que dormimos. Estos ciclos se descomponen en diversos estadios o fases, que van desde el sueño más superficial al más profundo.



Figura 1.1. Representación gráfica de la arquitectura del sueño de una noche. Podemos ver cada una de las distintas fases del sueño en una noche. A las fases del sueño más superficiales (1 y 2), les siguen a continuación las fases 3 y 4 de sueño profundo. Posteriormente aparece el sueño REM, con movimientos oculares rápidos.

¿Cómo se comporta nuestro cerebro mientras dormimos?

Nuestro cerebro presenta variaciones en su actividad eléctrica en diferentes momentos del día y de la noche. Entre la

vigilia y el sueño se da un estado de transición, que característicamente producirá somnolencia.

A partir de este estado entraremos rápidamente en el primer estadio o fase del sueño ligero o **fase 1**, que es una corta transición entre el estado de alerta y la fase 2 de sueño. Si tenemos buena calidad de sueño, esta fase durará un breve período de tiempo, después del cual entraremos rápidamente en la siguiente fase.

En la **fase 2** perdemos la conciencia de nuestro mundo exterior. Se presenta a lo largo del 50% de la duración de la noche. La intensidad del estímulo necesario para despertar a un sujeto en esta fase es mayor que la que necesitaríamos en la etapa anterior.

Si seguimos avanzando por este camino que hemos iniciado, entraremos en los niveles más profundos del sueño, que son las **fases 3 y 4**. En ellas, nuestro cerebro estará en reposo, al tiempo que la relajación de los músculos se intensifica. En este intervalo resulta aún más difícil despertar al sujeto. Se trata de la etapa fundamental para que éste descanse subjetiva y objetivamente, y constituye el período clave de la recuperación física.

Existe una **quinta fase**, bautizada como **REM** (del inglés *rapid-eyes movements*, movimientos rápidos de los ojos) también conocida como «sueño paradójico». A esta etapa se la considera independiente de las cuatro anteriores, puesto que aquí el cerebro presenta gran actividad. Los episodios de sueño REM o paradójico aumentan en intensidad y duración a medida que progresa la noche. En esta etapa se produce la mayor parte de la actividad onírica, es decir, los sueños. Esta fase predomina en la segunda mitad de la noche, mientras que el sueño profundo (fases 3 y 4) lo hace en la primera.

Fase 1: Sueño superficial. Transición de vigilia a sueño. Representa el 5% del período de sueño de una noche.

Fase 2: Estadio de sueño un poco más profundo. Representa entre el 45-50% del tiempo de sueño.

Fases 3 y 4: Estadio del sueño más profundo. El cerebro está en reposo y sus ondas se hacen más lentas. Representa del 10 al 20% del tiempo de sueño.

Sueño REM: Actividad mental considerable. Durante esta fase se produce la mayor parte de los sueños. Representa entre el 15 y el 20% del tiempo dormido.

¿Por qué es tan importante dormir?

El sueño es una función fisiológica vital y rítmica, puesto que su aparición es diaria. Sigue un proceso evolutivo que se va adaptando a las necesidades del ser humano.

Es el responsable de garantizar las necesidades biológicas internas, endocrinas y metabólicas. En general, presenta cualidades restauradoras, por lo que podemos decir que dormimos para obligar al cuerpo y a la mente a detenerse y realizar las tareas necesarias para nuestro mantenimiento interno.

Para ayudar a nuestro organismo a distinguir entre el día y la noche, disponemos de los relojes biológicos, que funcionan normalmente con un ciclo de veinticuatro horas, conocido como **ritmo circadiano**, palabra de origen latino que significa «aproximadamente un día». Entre otras, el ritmo circadiano controlará funciones vitales como dormir y despertar, actividad y descanso, la temperatura corporal y la secreción de las glándulas.

Características de un sueño normal en un adulto

- Tiempo en quedarse dormido: entre 5 y 30 minutos.
- Existencia de 4 a 6 ciclos de sueño por noche.

- Duración de cada ciclo: entre 90 y 120 minutos.
- La restauración física tiene lugar en la primera mitad de la noche.
- La restauración psicológica, fijación de la memoria y mejora del aprendizaje tienen lugar en la segunda mitad de la noche.
- No presenta dificultad de conciliación del sueño después de los despertares nocturnos.

La mayoría de las personas desarrollan sus actividades coincidiendo con la fase de luz del día solar, y descansan durante la noche. De esta manera se mantiene un ritmo de sueño/vigilia indispensable para preparar un buen sueño posterior.

El sueño en las diferentes edades

La cantidad, calidad y duración del sueño varían con la edad. Además, influyen también otros factores, como la salud y el estilo de vida de cada uno.

Existen grandes diferencias entre unas personas y otras. Con la edad, los patrones de sueño tienden a cambiar. La mayoría de las personas perciben que el proceso de envejecimiento las lleva a tener dificultades para dormirse, y a despertarse con mayor frecuencia que en otras épocas de su vida. Un recién nacido, por ejemplo, no duerme igual que un niño, ni éste lo hace igual que un adulto, ni un adulto dormirá igual que una persona de edad avanzada.

El adulto tiene un ritmo biológico que se repite aproximadamente cada veinticuatro horas y que le sirve para regular su organismo. En el caso de la mayoría de los recién nacidos, este ciclo se repite cada tres o cuatro horas, período de tiempo durante el cual el niño se despierta, come, se le limpia y vuelve a dormir, aunque hay pequeños que no siguen este patrón. Los recién nacidos suelen

dormir un total de dieciocho horas al día. A partir de los seis meses hay una disminución del tiempo de sueño, que se reduce a catorce o quince horas, repartidas en doce horas nocturnas y dos siestas diurnas. En este estadio, su ritmo biológico ya se ha modificado hacia un patrón de veinticuatro horas.

De uno a tres años, el niño dedica al sueño entre doce y trece horas, a las que hay que sumar una siesta después de comer. Entre los tres y los cinco años desaparece la siesta, coincidiendo con la escolaridad. En esta época el niño duerme entre diez y doce horas por noche.

En el caso de los adolescentes, éstos deberían dormir entre nueve y diez horas, pero no todos lo hacen. Durante este período de sueño se producen los procesos relacionados con el desarrollo del adolescente, tales como la regularización neuronal y la secreción de la hormona del crecimiento.

A partir de la edad adulta el sueño tiende a concentrarse en un episodio nocturno de siete u ocho horas. A partir de entonces la calidad del sueño normalmente empeora. Ya en la vejez, el sueño nocturno está más fragmentado, y disminuye además, la proporción de sueño profundo ([fases 3 y 4](#)).

En conclusión, a cualquier edad debemos cuidar e intentar mejorar la calidad del sueño, para poder disfrutar al máximo nuestro día a día.