Insomnio

¿Qué es el insomnio?

Casi todas las personas tienen problemas para dormir a veces. Tener insomnio significa tener alteraciones continuas del sueño como:

- dificultad para dormirse, permanecer dormido o despertarse demasiado temprano, incluso cuando tiene tiempo suficiente para dormir;
- fatiga, dificultad para concentrarse o cambios en el estado de ánimo que afectan sus rutinas durante el día.

La cantidad de sueño necesaria varía según cada persona. Cómo se siente cuenta más que cuánto durmió. Si se siente bien y descansado, está durmiendo lo suficiente.

¿Qué causa el insomnio?

Existen muchos factores que pueden causar insomnio:

- hábitos de sueño;
- depresión, ansiedad o estrés;
- medicamentos o suplementos;
- consumo de cafeína, bebidas alcohólicas o tabaco antes de acostarse;
- cambios hormonales debidos a un embarazo o a la perimenopausia;
- dolor crónico.

¿No puede dormir? Lo que usted puede hacer

Durante las próximas tres o cuatro semanas, pruebe estos consejos para dormir mejor:

- Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Intente relajarse por la noche, en especial la hora antes de acostarse. Reserve tiempo más temprano para lidiar con los problemas.
- Si no puede dormirse en 30 minutos, levántese de la cama y haga algo relajante con luz tenue hasta que se sienta cansado.
- Use su habitación para dormir y tener relaciones sexuales, no para trabajar, ver televisión o hacer otras actividades.
- Evite dormir la siesta. Si debe dormir la siesta durante el día, hágalo al menos cuatro horas antes de acostarse y no duerma más de 20 minutos.
- Asegúrese de que las sábanas y la ropa de dormir sean cómodas y de que su habitación esté tranquila, oscura y fresca.
- Evite la cafeína (en especial después del mediodía), las bebidas alcohólicas y el tabaco. Consulte al médico si le cuesta dormir por culpa de los medicamentos.
- Beba menos líquidos por la noche, así evitará despertarse para ir al baño.
- Haga actividad física durante 30 minutos al día, como mínimo. Hacer algo de ejercicio es mejor que nada, pero lo mejor es hacer ejercicio al menos tres horas antes de acostarse. Hacer actividad física con regularidad le ayuda a dormir profundamente.
- Omita los bocadillos a la hora de acostarse o coma solo un bocadillo ligero entre una y dos horas antes de acostarse.
- Evite usar la computadora, el teléfono u otros dispositivos entre una y dos horas antes de acostarse. Es posible que la luz de las pantallas le impida conciliar el sueño.

¿Cómo se trata el insomnio?

El mejor tratamiento a largo plazo para el insomnio es la terapia cognitivo (de pensamiento) conductual (de acción) (*cognitive behavioral therapy*, CBT). La CBT le enseña a cambiar:

- Los pensamientos que interfieren con el sueño, como: "Si no me duermo pronto, no podré trabajar, cuidar a mi madre o conducir en la excursión mañana". La CBT le ayuda a concentrarse en pensamientos relajantes de modo que el cuerpo se calme para dormir.
- Las conductas relacionadas con el sueño. Es posible que usted permanezca en la cama despierto por mucho tiempo. La CBT le ayuda a volver a asociar la cama y la habitación con la relajación y la somnolencia.

La CBT puede incluir un entrenamiento de relajación para detener los pensamientos acelerados y reducir la ansiedad. Para aprender las habilidades de la CBT, llame al Departamento de Educación para la Salud local e inscríbase en las clases. No necesita un referido de su médico.

¿Qué sucede con los medicamentos?

Los medicamentos para dormir pueden ayudar temporalmente, pero su efecto desaparece con el tiempo. Además, no tratan las causas fundamentales del insomnio, pueden crear adicción y tienen otros efectos secundarios, que pueden ser más graves en personas mayores de 65 años. Si toma píldoras para dormir, nuestros especialistas en medicina del sueño recomiendan que deje de tomarlas gradualmente bajo la supervisión de su médico.

¿Funcionan los suplementos?

Hay estudios que demuestran que la melatonina y otros suplementos pueden mejorar algunos aspectos del sueño. Sin embargo, ciertos remedios de venta libre pueden tener efectos secundarios. Si usted está tomando algún suplemento o remedio herbal, avísele al médico o a otro profesional de la salud.

Cuándo debe llamarnos

Mejorar los hábitos de sueño toma tiempo. Es posible que le tome varias semanas notar la diferencia. Llame al médico en estas situaciones:

- Piensa que el insomnio se debe a otra afección médica, como el dolor crónico, la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, la ansiedad o la depresión.
- Ha tenido insomnio durante 3 meses o más, y no ha mejorado.
- Tiene preguntas sobre los medicamentos para el insomnio.

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la salud, herramientas y otros recursos:

- Visite **kp.org/mydoctor** (cambie el idioma a español).
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud local.

Aplicaciones móviles:

- CBT-i Coach disponible en App Store y Google Play.
- Calm, una aplicación para dormir, meditar y desarrollar resiliencia mental. Visite **kp.org/autocuidado**. Los miembros pueden descargarla sin costo.

La violencia o el maltrato pueden afectar gravemente algunos problemas de salud, como el insomnio. Si su pareja o cónyuge le golpea, lastima o amenaza, busque ayuda. Llame a la Línea Directa Nacional sobre la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org (cambie el idioma a español).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, hable con su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

© 2016, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
011061-058 (Revised 09/22) Insomnia (Spanish)