

Insomnio

El insomnio es un trastorno del sueño que incluye dificultad para dormirse, para permanecer dormido o despertarse demasiado temprano, lo que provoca problemas durante el día. Este es un problema común que, por lo general, ocurre junto con otras enfermedades o con estrés emocional (**insomnio comórbido**). También puede aparecer sin otras causas médicas o de salud mental (**insomnio primario**). El insomnio prolongado (**crónico**) puede provocar consecuencias durante el día, como fatiga o somnolencia, dificultad para pensar y alteraciones en el estado de ánimo, que pueden interferir en el rendimiento en la escuela o en el trabajo.

FACTORES DE RIESGO DEL INSOMNIO

- Tener más de 60 años.
- Tener antecedentes de trastornos en la salud mental, lo que incluye depresión, trastorno de ansiedad generalizada y trastorno de estrés postraumático.
- Tener estrés emocional.
- Trabajar por la noche o en turnos.
- Viajar a lugares con distintos husos horarios.



PREVENCIÓN

- Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- Si le cuesta dormirse, deje la habitación y realice una actividad tranquila hasta que tenga sueño. Regrese a la cama para intentar volverse a dormir.
- Evite tomar bebidas con cafeína durante 8 horas antes de irse a la cama. También evite consumir comidas pesadas inmediatamente antes de dormir y beber alcohol cerca de la hora de irse a la cama.
- Cree un ambiente tranquilo cuando se vaya a dormir.
- Aunque hacer ejercicio puede ayudarle a dormir mejor, evite hacerlo inmediatamente antes de la hora de irse a dormir.
- No use la cama para trabajar ni para otras actividades; úsela solo para dormir o para tener relaciones sexuales.

TRATAMIENTO

- Si el problema es el insomnio comórbido, trate el trastorno asociado además de enfocarse en el insomnio.
- Si los cambios en la higiene para dormir no tienen éxito, es posible que su médico le sugiera una **terapia cognitiva de comportamiento**, que modifica los comportamientos del sueño y explora sus actitudes y pensamientos con respecto al sueño.
- Se encuentran disponibles varios medicamentos con receta para el insomnio, pero solo deben tomarse con la indicación de los médicos y por un período breve únicamente.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Cleveland Clinic
my.clevelandclinic.org/disorders/insomnia/hic_insomnia.aspx
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute)
www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/treatment.html

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español.

Fuentes: National Heart, Lung, and Blood Institute; Cleveland Clinic.

Ann R. Punnoose, MD, Redactora

Robert M. Golub, MD, Editor

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, la JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

