

# Insomnio

El insomnio es un trastorno del sueño experimentado por el 12 % al 20 % de la población adulta general. El insomnio es una incapacidad para conciliar el sueño y/o interrupciones del sueño frecuentes con una incapacidad para volver a dormir. Está asociado con síntomas diurnos como irritabilidad y fatiga. El número de *JAMA* del 20 de febrero de 2013 incluye un artículo acerca del insomnio.

## FACTORES DE RIESGO

Cualquiera puede tener una noche ocasional sin poder dormir, pero los siguientes factores pueden aumentar su riesgo de desarrollar insomnio continuo:

- Sexo femenino.
- Edad mayor de 60 años.
- Trastornos mentales y médicos.
- Estrés.
- Trabajar en el turno noche o tener turnos rotativos.
- Cambios en los turnos vespertinos y diurnos en el trabajo.
- Viajar por múltiples zonas horarias.

## SÍNTOMAS

El insomnio interfiere, con frecuencia, en las relaciones personales, el rendimiento laboral y las funciones diarias, y está asociado con los siguientes síntomas:

- Dificultad para dormirse o permanecer dormido.
- Sueño no reparador: las personas sienten que el sueño no es reparador o que es de mala calidad.
- Fatiga y/o somnolencia diurnas.
- Dificultad para concentrarse y recordar.
- Cambios en el estado de ánimo: irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Motivación y energía reducidas.

## DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de insomnio se basa en una consideración cuidadosa de los antecedentes y un examen físico. Es posible que su médico le recomiende 1 o más de los siguientes procedimientos para diagnosticar más precisamente el problema de sueño:

- Análisis de sangre u orina.
- Diario de sueño (agenda de sueño): un registro de sus hábitos y patrones reales de sueño durante 7 a 14 días.
- Estudio del sueño (polisomnografía): una prueba que se realiza durante la noche para diagnosticar problemas como apnea del sueño.

## TRATAMIENTO

El insomnio puede tratarse con estrategias de comportamiento y de medicamentos. La terapia de comportamiento puede ayudar al paciente a desarrollar comportamientos de sueño nuevos para mejorar la calidad y consolidación del sueño. La terapia de comportamiento puede incluir:

- Aprender hábitos de sueño sanos para promover el sueño.
- Estrategias de relajación y reducción de las preocupaciones.
- Restringir el tiempo en la cama.
- Establecer una hora regular para despertarse.
- Terapia con luz para ajustar y regularizar el reloj biológico.

Varios tipos diferentes de medicamentos también son efectivos para tratar el insomnio. Sin embargo, muchos médicos no recomiendan confiar en los somníferos recetados para uso a largo plazo. También es importante identificar y tratar otras afecciones médicas que pueden contribuir con el insomnio como depresión, problemas respiratorios y dolor crónico.

**Divulgación relacionada con los conflictos de intereses:** Los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Jill M. Merrigan, BA, Redactora

Daniel J. Buysse, MD, Redactor

Joshua C. Bird, MA, Ilustrador

Edward H. Livingston, MD, Editor

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, 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 pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

## Tratamientos de comportamiento contra el insomnio.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Sleep Association (Asociación Nacional del Sueño)  
[www.sleepassociation.org](http://www.sleepassociation.org)
- American Academy of Sleep Medicine (Academia Estadounidense de Medicina del Sueño)  
[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)

## INFÓRMESE

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

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES