

Conversemos sobre sueño e insomnio (2da entrega)

Ciro Gaona Yáñez. Médico Neurólogo

El **insomnio** es el **trastorno del sueño más frecuente**. Probablemente muchos de nosotros lo hemos presentado o “sufrido” en **algún momento** pero no necesariamente se ha convertido en un **“verdadero problema” a largo plazo**. Esta es la diferencia entre el **insomnio transitorio** y el **insomnio crónico**. Las estadísticas muestran que hasta un 50% ó más (90%) de las personas han podido padecer alguna situación de insomnio transitorio pero sólo en 10% de la población se constituye en un problema crónico con duración mayor a las 3 semanas.

De similar manera, desde el punto de vista de su presentación hay diferencias. Si nuestro problema fundamental es para “agarrar o iniciar” el sueño se denomina **insomnio de conciliación**. En este sentido damos vuelta y vuelta en la cama, nos arropamos, nos desarropamos, cambiamos la almohada, nos ponemos boca arriba y boca abajo, y nada que ver, no acabamos de iniciar el sueño.

Otra situación es que podemos iniciar el sueño sin problemas pero no lo podemos mantener, nos despertamos una o varias veces antes de “recuperarnos” constituyendo el **insomnio de mantenimiento**. De todas maneras se podría presentar en **combinaciones variables** de ambos.

Todos conocemos las **consecuencias de no tener un sueño reparador**, de ese **“desvelo” o “trasnocho”**, en especial cuando **no ha sido por algo voluntario o placentero....** Se afecta desde nuestro aspecto físico con la presencia de ojeras, no nos vemos radiantes, hasta las manifestaciones en nuestra esfera **emotivo/afectiva, cognitiva y de relación con los demás**. Estamos irritables, cansados, agotados, con trastornos de atención/concentración, memoria, organización/planificación, de rendimiento en general, labilidad emotivo/afectiva, dolor de cabeza, nos dormimos o “cabeceamos” en todas partes, etc....Tenemos más riesgo de accidentes laborales y de tránsito o de conflictos conyugales o laborales. No nos llevamos bien ni con nosotros mismos. Se afecta nuestro rendimiento desde el hogar hasta en nuestro trabajo o gimnasio. Definitivamente con las **dificultades relacionadas con la vida moderna** requerimos necesariamente el **“oasis” que proporciona el sueño reparador**. De manera tal que el sueño es un indicador de nuestra **calidad de vida**.

El insomnio es un **síntoma** que requiere un estudio integral del paciente ya que puede formar parte de **enfermedades médicas** (cardíacas, respiratorias, articulares, endocrinológicas, dolor crónico, etc..) y **neuropsiquiátricas** (depresión, ansiedad/angustia, enfermedades cerebrovasculares, Alzheimer, etc...). Algunos **fármacos** pueden interferir con un sueño normal. Todos conocemos lo perjudiciales que pueden ser los **conflictos** personales, familiares, laborales, políticos, económicos, entre otros.

La **disfunción sexual** también puede acompañarse de insomnio (el **orgasmo es extraordinario aliado de un buen sueño**). Algunos **trabajos** que requieren **horarios nocturnos** u horario rotativo, al igual que **viajes transmeridionales** (jet-lag) pueden afectar también la calidad del sueño. Luego de esa **evaluación integral**, que incluye estudios complementarios, se diseñará una adecuada estrategia terapéutica que, además de fármacos, incluye medidas no farmacológicas.

Las medidas no farmacológicas pueden ser aplicables a un amplio número de personas, incluyendo a nosotros mismos, y es lo que se denomina **HIGIENE DEL SUEÑO**, que al fin y al cabo no son sino **consejos para dormir mejor**. Aquí van algunos datos en este sentido:

- Debe existir, de ser posible, **disciplina y orden en nuestros horarios** para dormir. De manera de **habituarse** nuestro organismo a una hora específica para ir a dormir y que nuestro ritmo circadiano sea lo más equilibrado y ordenado posible. **Evite la irregularidad en sus horarios** de acostarse y despertar.
- El **ambiente físico** de la habitación debe ser lo más adecuado posible. Procurando que la temperatura, luminosidad, ventilación, sonidos, etc., sea favorable al sueño. Si es necesario puede utilizar tapones para oídos o un antifaz para dormir.
- El **ambiente humano** es fundamental. Se debe evitar llevar los problemas a la cama al igual que no podemos permitir transformar nuestra cama en un ring de boxeo y utilizarlo como lugar de discusión y peleas. Utilice “ropas cómodas” para dormir.
- Debe **evitar convertir su cama en una sucursal de su trabajo**. En el caso de insomnio se debe intentar re-educar nuestro cerebro relacionando la cama solamente con sueño y sexo (aunque sexo no sea sólo en la cama!!).
- **No se “presione” para dormir**. Si no logra conciliar el sueño a los 20 minutos de acostarse, levántese, lea algo, escuche música suave, relájese, medite, vuelva a hacer el intento más tarde con tranquilidad y sin estrés. Puede tomar una taza de leche tibia o una infusión de tilo, valeriana, pasiflora, manzanilla o intentar una ducha tibia relajante. Debe evitar pensar que es una noche más que no podrá dormir que es lo que se llama “**expectativa de mala noche**”.
- Es importante la práctica de ejercicios de **meditación o relajación**. En especial si es lo primero que hacemos al **despertar** y lo último que hacemos en el día, **justo antes de acostarnos**. Nos ayudará en nuestra vida en general y en especial en la calidad de nuestro sueño.
- Cuidado con nuestra barriga!!! **No es conveniente acostarse con hambre** pero también debemos **evitar acostarnos luego de un “atacón de comida”**. En general se prefieren **comidas ligeras** unas 2 horas antes de irse a dormir. Las proteínas animales (punta trasera, churrasco, etc..) tienden a dificultar el sueño. Los **carbohidratos** (cereales, frutas, galletas,..) pueden ayudar a mejorar el sueño, al igual que la leche, el pavo, el atún (debido a su elevado contenido en L-triptófano). Todos sabemos los **trastornos del sueño y del humor**

relacionadas con las dietas de muy bajos carbohidratos. Se debe **evitar estimulantes** como exceso de **café, té** ó refrescos con cafeína antes de ir a la cama. Ojo con los “**quemadores de grasa**” que pueden ayudar a que estemos acelerados a la hora de dormir. Se debe evitar el exceso de **alcohol** ya que en sus diferentes fases desestructura la arquitectura normal del sueño. Evite tomar mucha **agua** antes de irse a la cama ya que aumentará su frecuencia en la necesidad de acudir al baño.

- El **ejercicio físico** es muy importante en nuestra calidad de vida y de sueño. En este sentido se debe evitar el **exceso** de actividad física y no realizarlo inmediatamente antes de dormir ya que puede “acelerarnos” y dificultar nuestro sueño.
- En caso de **siestas**, no deben superar los 20-30 minutos de duración.
- **Evite la automedicación** con fármacos psicotrópicos. Sólo deben ser indicados bajo estricta prescripción y vigilancia médica.



www.masymejorvida.com