- El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena. Si está acostumbrado a ello, comer algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso), no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar, y líquidos en exceso. Si se despierta a mitad de la noche, no comer nada o se pudiera comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.

Para personas mayores, tener en cuenta además:

- Limitar el consumo de líquidos por la tarde, sobre todo si la frecuencia urinaria es un problema.
- Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de la luz solar.
- Caminar y hacer ejercicio en la medida que capacidades le permitan, pero no cerca de la hora de acostarse.
- Tener en cuenta los efectos que ciertos medicamentos pueden tener sobre el sueño. Los estimulantes a la hora de acostarse y los sedantes durante el día pueden afectar de forma desfavorable al sueño.

Para dudas o preguntas, discútalo con su médico.

Fuentes Informativas (Español):

- http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/pacientes/02_que_es.html
- http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/pacientes/06_tratamiento.html
- http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/dormirbien.aspx
- http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/problemasdesue%C3%B1o.aspx

LUMOS PSYCHIATRIC SERVICES

6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Lumos Psychiatric Services

LUMOS PSYCHIATRIC SERVICES

Folleto Informativo:
Insomnio e Higiene del Sueño

Insomnio se puede definir como un trastorno persistente que puede hacer difícil el conciliar el sueño, difícil de mantener el sueño, o ambos, a pesar que el sueño sea adecuado. El insomnio puede ser un problema primario, o puede ser secundario a otras causas, tales como una enfermedad o medicamentos.

Los signos más comunes que se ve en personas con insomnio incluyen: durar más de 30 minutos para dormirse, mantenerse dormidos menos de seis horas, despertarse más de tres veces durante la noche, o tener pobre calidad de sueño.

El insomnio es más prevalente en mujeres, adultos de edad mediana o mayores, empleados que trabajan noches, y los pacientes con enfermedades médicas y psiquiátricas.

¿Cuáles son los síntomas?

- Dificultad para conciliar el sueño por la noche
- Despertar durante la noche
- Despertar demasiado temprano
- No sintiéndose descansado después de una noche de sueño
- Cansancio durante el día o la somnolencia
- Irritabilidad, depresión o ansiedad
- Dificultad para prestar atención, concentrándose en las tareas o recordar
- Aumento de errores o accidentes
- Dolores de cabeza de tensión
- Angustia en el estómago y los intestinos (tracto gastrointestinal)
- Preocupaciones en curso sobre el sueño

¿Cuáles son las causas?

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Cambios de ambiente o horarios de trabajo
- Dolor
- Cambios hormonales
- Medicamentos que pueden interferir con el sueño
- Las sustancias psicoactivas
- Desórdenes mentales
- Alteraciones del ritmo circadiano
- La falta de higiene del sueño
- Comer mucho y muy tarde por las noches

¿Cuándo consultar a un médico?

Si el insomnio hace que sea difícil funcionar durante el día, consulte a su médico para determinar cuál podría ser la causa de su problema y cómo se puede tratar. Puede ser necesario el realizar una evaluación del patrón de sueño en un centro especializado.

¿Cómo se trata Insomnio?

Si el insomnio es por ciertas condiciones médicas, neurológicas, o trastorno de sueño, hay que tratar esa condición y en muchas circunstancias es necesario utilizar algún medicamento hipnótico para su manejo.

Por otra parte, hay tratamientos no-farmacológicos como la terapia cognitiva conductual, que deben ser primera línea de tratamiento antes que el uso de medicamentos. Esto incluye educación sobre la higiene de sueño, terapia de relajación, terapia sobre el control de estímulos, y la terapia de la restricción de sueño.

- **Hipnóticos Tipo Benzodiacepinas**: Estos medicamentos trabajan en inducir el sueño. Algunos de estos incluyen: Temazepam (Restoril), Flurazepam (Dalmane).
- **Hipnóticos Tipo No-Benzodiacepinas**: Estos medicamentos trabajan en inducir el sueño, pero por un mecanismo de acción diferente. Algunos de estos incluyen: Zolpidem (Ambien), Hydroxyzine (Vistaril), Diphenhydramine (Benadryl), Eszopiclone (Lunesta), Doxylamine (Unisom), Ramelteon (Rozerem), Zaleplon (Sonata), Suvorexant (Belsomra).
- **Hipnóticos Tipo Antidepresivos:** Estos medicamentos son antidepresivos que tienen efecto sedativo marcado y en ocasiones se utilizan de forma dual para tratar tanto depresión como el insomnio. Algunos de estos incluyen: Mirtazapine (Remeron), Trazodone (Desyrell)

Métodos para lograr una buena higiene de sueño:

Con la higiene del sueño se pretende crear mejores hábitos del sueño y romper con la creencia de que "estos factores ni me afectan ni son importantes."

Medidas de Higiene del Sueño:

- Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos los fines de semana y vacaciones.
- Permanecer en la cama el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales del sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
- Evitar las sientas prolongadas durante el día. En casos concretos se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no más de 30 minutos.
- Evitar las bebidas que contienen cafeína como el café, el té y refrescos. El tomarlas durante la tarde o cerca de la hora de sueño, alteran el patrón de sueño incluso en personas que no lo perciban.
- El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.
- Realizar ejercicio regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferiblemente por la tarde, pero siempre al menos 3 horas antes de ir a dormir. Muy cercano a la hora de sueño puede afectarlo por estar muy activados por el ejercicio.
- En la medida que sea posible mantenga el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.
- Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar la computadora o aparatos electrónicos en las dos horas previas al sueño nocturno. Evitar el uso constante del celular estando en la cama ya que su iluminación puede alterar el ciclo circadiano.
- Evitar realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar radio, usar el celular, etc. La cama debe ser solo para dormir o para tener relaciones. De esta manera el cuerpo se acostumbra a que la cama es nuestro lugar de descanso.