

# COMPRENDIENDO *el insomnio*

COMUNES ESTRES DAR VUI  
INQUIETO VOLTEARSE  
ORDEN PROBLEMAS MEDICAC  
ANSADO DESPIERTO INOU  
OLTEARSE ERUTINAS INI  
DICO COMPORTAMIENTO  
SPIERTO HABITOS CA  
OMODO AMBIENTE DESPI  
MASCARILLA TERAPIA TEMPERA  
DE LA SALUD DURMIENDO  
MEDICACION TRATAMIENTO  
ABITOS SOLUCION DORM



The American Academy  
*of Sleep Medicine*  
[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)

# ¿TIENE PROBLEMAS CON *el sueño?*

## USTED . . .

**¿Se despierta durante la noche y se da cuenta de que no puede volver a dormir?**

**¿Se acuesta en la cama y gira y se da vueltas por horas en la noche?**

**¿Teme irse a la cama porque siente que nunca consigue una buena noche de sueño?**

Si ha respondido “sí” a cualquiera de las preguntas anteriores, puede tener insomnio.



# CONOCER MÁS SOBRE EL INSOMNIO

## ¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

El insomnio es un desorden del sueño que ocurre cuando tiene problemas para quedarse o permanecer dormido.

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR INSOMNIO?

Cualquiera puede tener insomnio pero es más común en algunos grupos de personas, como:

- Adultos mayores
- Mujeres
- Personas bajo estrés
- Personas con ciertos problemas médicos o mentales

---

***Estudios demuestran que el insomnio afecta negativamente el desempeño laboral.***

---

## ¿QUÉ CAUSA INSOMNIO?

Algunos desordenes del sueño pueden causar insomnio o empeorarlo.

**APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO:** La Apnea Obstructiva del Sueño, o AOS, es un desorden del sueño común. Si tiene AOS, quiere decir que la vía respiratoria se colapsa parcial o completamente mientras duerme. Cuando la vía respiratoria se colapsa, no puede pasar el aire y a menudo se despierta. Muchas veces no recuerda haberse despertado y volver a quedarse dormido. Sin embargo, también puede ser que se despierte y no se pueda volver a quedar dormido. Algunas personas con AOS también tienen problemas para quedarse dormidos en la noche.

**SÍNDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS:** El Síndrome de Piernas Inquietas o SPI sucede cuando siente que debe mover sus piernas. También puede que sienta un cosquilleo o quemazón dentro de sus piernas. El SPI puede dificultarle quedarse dormido y puede sentirse cansado al día siguiente.

Hable con su médico de cabecera si cree que tiene síntomas de AOS o SPI. El insomnio mejora frecuentemente cuando estos desordenes del sueño son tratados.

Otros problemas médicos pueden causar insomnio o empeorarlo.

**DEPRESIÓN:** La depresión es una de las enfermedades mentales más comunes en los Estados Unidos. Las personas con depresión habitualmente tienen problemas para quedarse dormidas o permanecer dormidas.

---

### **Los signos de la depresión incluyen:**

- Falta de interés o no disfrutar de actividades que usualmente lo hacen sentirse feliz.
  - Sentir que no tiene energía o está desgastado.
- 

**DOLOR:** Las personas que experimentan dolor crónico debido a otro problema médico, como la artritis o el cáncer, pueden tener problemas para dormir.

## ¿CÓMO SE TRATA EL INSOMNIO?

**MEDICACIÓN:** Se puede usar medicación para tratar el insomnio. Medicinas con o sin receta pueden ayudarlo a quedarse o mantenerse dormido.

Hable con su médico acerca de pastillas para dormir que le hayan recetado o haya comprado sin receta. Las pastillas para dormir modernas proporcionan un tratamiento seguro y efectivo contra el insomnio. Sin embargo, muchas pastillas para dormir no se deben usar por largos periodos y pueden tener efectos negativos. Su médico le puede ayudar si desea dejar de usar una pastilla para dormir de manera segura.

#### **TERAPIA COGNITIVA DEL COMPORTAMIENTO PARA EL INSOMNIO (TCC-I):**

La terapia cognitiva del comportamiento para el insomnio, o TCC-I, es un tratamiento libre de medicación para el insomnio. La TCC-I trata los pensamientos y comportamientos que evitan que duerma bien y le ayuda a conocer nuevas estrategias para dormir mejor.

---

#### ***La TCC-I puede incluir técnicas para:***

- Reducción del estrés
  - Relajación
  - Gestión de un programa del sueño
- 

Muchas personas combinan la medicación y la TCC-I. Aunque el insomnio es común, la mayoría de las personas pueden encontrar un tratamiento que funcione para ellos.

## **CONSEJOS PARA AYUDAR CON EL INSOMNIO**

**EVITAR LA CAFEÍNA:** La cafeína estimula el cerebro e interfiere con el sueño. El uso regular durante el día puede conllevar problemas con el sueño durante la noche. Si tiene problemas para quedarse dormido, no debe tomar más de 200 miligramos de cafeína al día, alrededor de 2 tazas de café. No tome cafeína después de almorzar.

**APAGUE LOS APARATOS ELÉCTRICOS:** La luz artificial generada por una computadora, tablet o pantalla de un celular puede interferir con las señales de sueño de su cuerpo. Apague todos los aparatos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de la hora de dormir.

**CREE UN AMBIENTE ACOGEDOR PARA DORMIR:** Mantenga su habitación oscura. Puede poner cortinas oscuras o utilizar una mascarilla. Trate de mantener la habitación a una temperatura cómoda. La mayoría de las personas duermen a 68°F en su habitación pero incremente o descienda la temperatura según considere necesario.

**Si sus síntomas no desaparecen después de intentar estos consejos, su médico puede ayudarlo a encontrar el tratamiento adecuado para usted.**