

EL INSOMNIO

El insomnio es un trastorno caracterizado por la reducción de la capacidad de dormir como consecuencia de factores psicológicos, biológicos y/o ambientales. En cada caso habrá que valorar la necesidad de sueño de cada persona atendiendo a factores como edad, sexo, actividad, patrones de sueño, etc.

CRITERIOS GENERALES DEL INSOMINIO

- Latencia de sueño superior a 30 minutos
- El tiempo total de vigilias nocturnas supere los 30 minutos
- Tiempo total de sueño por noche inferior a 6 horas y media
- Somnolencia diurna y decremento del rendimiento
- Síntomas presentes más de 3 veces por semana
- Duración de los síntomas superior a 1 mes



TIPOS DE INSOMNIO

Se habla de 2 tipos de insomnio: el transitorio o situacional y el persistente. Ambos se caracterizan por una latencia de sueño prolongada, despertares frecuentes y dificultad para reanudar el sueño, se diferencian en su duración, ya que la duración del insomnio transitorio es de días o semanas, mientras que el insomnio crónico puede persistir por meses de años. El punto de corte para diferenciarlos se sitúa en 3-4 semanas.

INSOMNIO TRANSITORIO

Entre los factores que pueden provocar este tipo de insomnio se encuentran los factores ambientales, los cambios horarios y las crisis emocionales agudas. Los factores psicológicos intervienen en aproximadamente el 80% de los pacientes que se quejan de este tipo de insomnio. Por ejemplo, estar sometido a una situación estresante puede provocar dificultades para conciliar el sueño.

INSOMNIO CRÓNICO

El insomnio crónico puede estar relacionado con problemas médicos, psiquiátricos o conductuales, aunque existen algunos pacientes que sufren este tipo de insomnio sin existir patología asociada, por lo que la causa podría ser la necesidad de más horas de sueño o un patrón de sueño diferente.

El dolor es una de las causas médicas más frecuentes del insomnio crónico, como en casos de migraña nocturna, arritmias cardíacas, afecciones neurológicas en el troncoencéfalo o hipotálamo, etc.

Igualmente este tipo de insomnio se puede dar en pacientes con trastornos de personalidad que cursan con ansiedad y fobia. El insomnio del sujeto depresivo se caracteriza por una latencia normal y frecuentes despertares, mientras que el paciente hipomaniaco presente elevada latencia de sueño y un notable decremento del tiempo total. El insomnio asociado a psicosis esquizofrénica en la fase aguda, se caracteriza por grandes dificultades para iniciar y mantener el sueño. En la anorexia nerviosa es común las alteraciones basadas en despertarse temprano.

En los procesos de tolerancia y abstinencia de fármacos tipo barbitúricos, antihistamínicos o benzodiazepinas, se suelen producir despertares nocturnos con dificultad para conciliar nuevamente el sueño.