

INSOMNIO CUANDO FALTA EL SUEÑO

Insomnio es la dificultad recurrente para dormir, a pesar de tener tiempo y condiciones para hacerlo, dando como resultado alguna forma de alteración diurna.



45%

De la población mundial¹



30%

de la población mexicana padece insomnio.²

De los 92 trastornos del sueño existentes, los más predominantes en México son **insomnio** o falta de sueño y **parasomnias** o somnolencia excesiva.³

El insomnio puede presentarse de diferentes formas:



Insomnio de inicio:

dificultad para conciliar el sueño en **menos de 30 minutos** (más común en adultos jóvenes).



Insomnio de mantenimiento:

dificultad para mantener el sueño, produciéndose despertares nocturnos de **más de 30 minutos** de duración, o despertando definitivamente de manera precoz, con un tiempo total de sueño escaso.

Además, puede ser **transitorio** (se produce durante corto periodo, menor a un mes), o **crónico** (se prolonga más allá de 30 días, pudiendo durar meses o años).⁴



CAUSAS DE LA FALTA DE SUEÑO⁵

Alteración de los patrones de sueño debido a cambios de horario (rolar turnos de trabajo y viajar a regiones con diferente huso horario).



Ingerir bebidas con cafeína y/o alcohólicas.



Cenar en exceso.

Trastornos emocionales (estrés, ansiedad, depresión).



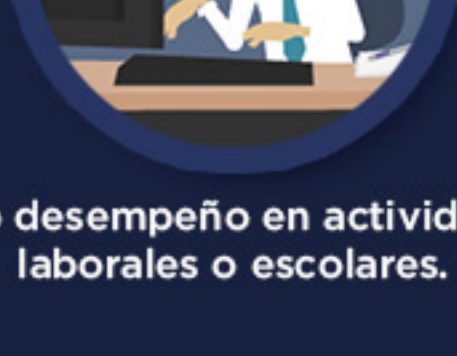
Fumar.

Malos hábitos para dormir (acostarse a diferentes horas cada noche; hacer siestas diurnas; ver televisión, usar smartphones o computadora antes de dormir; carecer de un ambiente adecuado para descansar).

Enfermedades crónicas que causen dolor, necesidad de orinar con frecuencia o problemas para respirar.

El insomnio es más frecuente y severo en adultos mayores, así como en mujeres.⁶

CONSECUENCIAS DEL INSOMNIO



Bajo desempeño en actividades laborales o escolares.



Aumento en la posibilidad de accidentes vehiculares.



Presencia de problemas mentales como depresión o ansiedad.



Irritabilidad.



Incremento de sobrepeso y obesidad.



Mayor riesgo de padecer hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes y abuso de sustancias.⁷

TIPS PARA DORMIR MEJOR



1

Despertar todos los días a la misma hora.

2

Limitar cada día el tiempo invertido en dormir a la cantidad habitual antes del trastorno.

3

No usar fármacos o drogas que actúen sobre el sistema nervioso central (cafeína, nicotina, alcohol, estimulantes).

4

Evitar siestas durante el día.

5

Fomentar la actividad física mediante un programa gradual de ejercicio vigoroso en las primeras horas de la mañana.

6

Evitar la estimulación visual (sustituir televisión por radio o lectura relajada).

7

Tomar baño caliente durante 20 minutos poco antes de ir a la cama.

8

Comer cada día a la misma hora, y evitar comidas copiosas antes de acostarse.

9

Practicar rutinas de relajación antes de la hora deseada para dormir, por ejemplo, meditación.

10

Mantener condiciones cómodas para dormir, como apagar aparatos eléctricos, y conservar la habitación oscura y a temperatura agradable.



FUENTES

¹ Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán: <http://goo.gl/YxXwgQ>

² La Jornada: <http://goo.gl/uEe3zF>

³ Universia México: <http://goo.gl/6tMvVh>

⁴ Instituto del Sueño: <http://goo.gl/qLmo4U>

⁵ Mayo Clínica: <http://goo.gl/94LWtv>

⁶ Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud: <http://goo.gl/3saf9z>

⁷ Mayo Clínica: <http://goo.gl/utJsmf>

⁸ Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud: <http://goo.gl/GHKYTa>

