

## Trastorno del sueño



Los trastornos del sueño se refieren a diferentes afecciones que causan dificultades al dormir. Estas pueden manifestarse en problemas para conciliar el sueño, como permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inesperados, dormir demasiado o conductas inusuales durante el periodo de sueño. Existen alrededor de 100 trastornos del sueño cuya duración puede ser de días o extenderse por mucho tiempo (crónicas).

### Tipologías y sus causas

- **Insomnio** (problemas para dormir) – Puede deberse a razones relacionadas con el estilo de vida, tales como sentir estrés, acostarse a diferentes horas, trabajar durante la noche, el consumo excesivo de alcohol, tabaco o cafeína. También, debido a razones físicas como padecer de enfermedades cardíacas, pulmonares u otras. Igualmente, el uso de diferentes medicamentos o tener padecimientos de salud mental como depresión, ansiedad, estrés postraumático o trastorno bipolar, puede aportar.
- **Hipersomnia y Narcolepsia** (problemas para mantenerse despierto) – Puede deberse a problemas con los neurotransmisores en el cerebro, con la tiroides o enfermedades como la fibromialgia o la apnea de sueño. Es una afección sumamente peligrosa debido a que provoca mucha somnolencia durante el día y puede aparecer en cualquier momento (como, por ejemplo, mientras conduce o trabaja), incluso cuando se ha dormido bien toda la noche.



- **Síndrome de desfase en el horario** (problemas con el ciclo vigilia-sueño) – Ocurre cuando el reloj interno del cuerpo no está sincronizado con el del entorno (día y noche). Usualmente, son temporales y se deben a malos hábitos de sueño, los horarios de trabajo o viajar a un país cuyo horario es diferente. Si ocurriera a largo plazo, podría deberse a la edad, los genes o una afección médica.
- **Terrores nocturnos** (despertar aterrorizado rápidamente durante el estado de sueño) – Pueden deberse a fiebres, periodos de estrés, tensión emocional o conflictos interpersonales. Son más comunes en niños, pero también pueden ocurrir en adultos.
- **Sonambulismo** (cuando las personas caminan o realizan actividades estando dormidas) – Su causa suele ser hereditaria. Es más común en la niñez y puede surgir por fatiga, insomnio o ansiedad. En adultos puede darse a raíz del consumo de alcohol, medicamentos, sufrir de convulsiones o algún trastorno mental.



## Síntomas



## Diagnóstico y Tratamiento

Para tratar los trastornos del sueño es necesario un diagnóstico preciso realizado por un profesional de la salud. Entre los tratamientos se encuentran:

- Medicamentos recetados para inducir el sueño, controlar las convulsiones o estimulantes (en el caso de la hipersomnia).
- Consultas con psiquiatras o terapias psicológicas para atender las afecciones de salud mental que puedan estar causando los trastornos del sueño.
- Máquina de presión positiva continua en las vías aéreas para la apnea del sueño.
- Practicar técnicas de relajación para reducir la ansiedad.

### Recomendaciones generales

Los trastornos del sueño pueden afectar su salud, seguridad y calidad de vida en general al provocar ciertos padecimientos de salud y otras complicaciones. Estas recomendaciones generales pueden mejorar su calidad del sueño:

- Consulte con su médico y siga el tratamiento.
- Mantenga un horario regular de sueño.

- Evite ver televisión o dispositivos electrónicos al acostarse.
- Evite las comidas pesadas o en abundancia y las bebidas con cafeína, carbonatadas y el alcohol antes de dormir.
- Integre la actividad física durante el día.
- Intente sincronizar su sueño con las horas de oscuridad en la noche.
- Intente relajarse con un baño con agua tibia, un masaje, música relajante, ejercicios de respiración y estiramientos suaves, lecturas o meditación.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

**Línea de Consejería Médica** 1-844-347-7801

**TTY/TDD** 1-844-347-7804

**APS Health** - 787-641-9133

### Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000805.htm#:~:text=Es%20la%20dificultad%20para%20conciliar,de%20sue%C3%B1o%20que%20usted%20tenga.> <sup>2022</sup>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hypersomnia/symptoms-causes/syc-20362332> <sup>2022</sup>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado en marzo 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.