

Trastorno del sueño



Los trastornos del sueño se refieren a afecciones que causan dificultades al dormir. Existen alrededor de 80 trastornos del sueño. Las personas deben dormir lo suficiente cada noche. La cantidad del sueño va a depender de distintos factores como, estilo de vida, la edad y el estado de salud, entre otros. Generalmente, los adultos necesitan dormir entre 7 y 8 horas cada noche.

Algunos de los trastornos del sueño son:

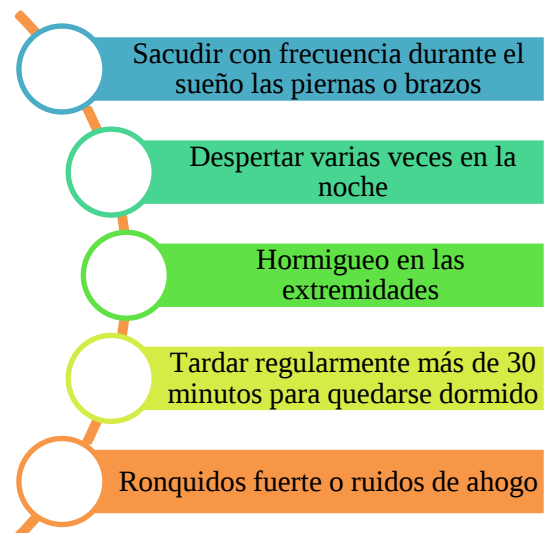
- **Insomnio** (problemas para dormir)- es el más común de los trastornos del sueño. La persona no puede quedarse dormida y se mantiene despierta.
- **Apnea del sueño**- es un trastorno de la respiración, en la cual la respiración se detiene por 10 segundos o más mientras duerme la persona.
- **Síndrome de las piernas inquietas**- la persona siente una sensación de hormigueo en las piernas junto a una consistente necesidad de moverlas.
- **Hipersomnía**- es cuando la persona no puede mantenerse despierta a lo largo del día. Incluye, la narcolepsia, la cual causa una excesiva somnolencia diurna.
- **Trastorno del ritmo circadiano**- se presentan problemas con el ciclo de la vigilia-sueño que interrumpe la fase de quedarse dormido y despertar cuando corresponde.
- **Parasomnía**- la persona puede hablar, caminar o comer al quedarse dormido, durante el sueño o al despertarse.

¿Qué causa los problemas del sueño?

Al momento, existen distintas causas relacionadas a los trastornos del sueño. Entre ellas: genes, uso de medicamentos, enfermedades del corazón y enfermedades mentales, entre otras. En algunos casos, no se conoce la causa.

Importante: el alcohol, la cafeína, el horario irregular y el envejecimiento son factores que aportan a problemas del sueño.

Síntomas de trastornos del sueño



Diagnóstico

Para realizar un diagnóstico, el médico utilizará el historial clínico, historial de sueño y examen físico. Además, puede hacer un estudio del sueño llamado polisomnografía. Los datos que registran estos tipos de estudios son:



1. Presión sanguínea
2. Cambios en las ondas cerebrales
3. Movimientos de los ojos
4. Frecuencia respiratoria y cardíaca

Tratamiento

Los tratamientos para los trastornos del sueño van a depender del problema que se presente. Algunos son:

- Terapia de luz brillante.
- Medicamentos, incluyendo pastillas para dormir.
- Productos naturales como la melatonina.
- Buenos hábitos para dormir y otros cambios en el estilo de vida, por ejemplo, una alimentación saludable y realizar ejercicio.
- Técnicas de relajación para reducir la ansiedad.
- Máquina para la apnea del sueño.



Recomendaciones para dormir

- **Establezca una hora de sueño**
Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Si a los 20 minutos de acostarse no logra conciliar el sueño, salga de la habitación y realice algo relajante y regrese a la cama cuando esté cansado.
- **Preste atención a lo que come y bebe**
Evite ir a dormir con hambre ni demasiado abastecido, evite comidas pesadas o abundantes antes de dormir.



- **Tenga un ambiente de descanso adecuado**
Mantenga la habitación fresca, oscura y silenciosa.

Evite la exposición a pantallas emisoras de luz en sus dispositivos.

- **Evite las siestas diurnas**
Estas pueden interferir con el sueño nocturno.
- **Realice actividad física como parte de la rutina diaria**
El movimiento puede promover un sueño mejor. Evite hacerlo cercano a la hora de acostarse.

- **Controle sus preocupaciones**
Intente resolver sus inquietudes antes de acostarse, anótelas y déjelas para el día siguiente.
- **Manejar el estrés podría servirle de ayuda.**
 1. Organícese
 2. Establezca prioridades
 3. Delegue tareas de ser así necesario
 4. Busque ayuda de un profesional

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/sleepdisorders.html>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en marzo 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.