



INSOMNIO

Es posible recuperar un sueño satisfactorio

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es la **dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo** (despertares frecuentes) o **despertar demasiado temprano**. Es el sueño “no reparador” que tiene impacto durante el día (cansancio, irritabilidad, baja concentración). Cuando ocurre ≥ 3 noches/semana y persiste ≥ 3 meses, se considera crónico.



Señales para consultar

- Más de 30 minutos en cama antes de dormir.
- Despertar varias veces por la noche y dificultad para volver a dormir.
- Despertar muy temprano sin poder retomar el sueño.
- En el día: somnolencia, cansancio, irritabilidad, “mente lenta”, fallas de memoria.
- Preocupación por el sueño: “¿y si hoy tampoco duermo?”



¿Cómo se evalúa el insomnio?

- **Clínica y hábitos del sueño:** horarios, siestas, pantallas, consumo de cafeína, nicotina, alcohol o sustancias; estrés, medicamentos.
- **Comorbilidades:** ansiedad, depresión, dolor, reflujo, menopausia, etc.
- **Trastornos de sueño incidentes:** “ronquido”, pausas respiratorias (apnea), piernas inquietas, desajuste de horario.



Tratamiento del insomnio

- Higiene del sueño: rutina, luz/pantallas, cafeína, ambiente; control de estímulos (dormitorio oscuro y fresco); evitar “quedarse luchando” en cama, etc.
- Medicación: Fármacos hipnóticos si son necesarios, idealmente a corto plazo.
- Fitoterapia / farmacognosia seleccionada y con supervisión



Señales de alarma

- Varios días sin dormir, confusión mental, incapacidad para funcionar
- Alucinaciones, delirios y percepciones extrañas tras privación de sueño
- Uso riesgoso de fármacos o sustancias
- Ideas de hacerse daño o desesperación intensa.



Fuentes

- Qaseem A, Kansagara D, Forciea MA, Cooke M, Denberg TD; Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Management of chronic insomnia disorder in adults: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med.* 2016;165(2):125-133. doi:10.7326/M15-2175. PMID:27136449.
- Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med.* 2017;13(2):307-349. doi:10.5664/jcsm.6470.
- Trauer JM, Qian MY, Doyle JS, Rajaratnam SMW, Cunnington D. Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia: A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med.* 2015;163(3):191-204. doi:10.7326/M14-2841. PMID:26054060.
- Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med.* 2006;119(12):1005-1012. doi:10.1016/j.amjmed.2006.02.026. PMID:17145239.



 **Paz y Luz Mental**  **+502 5909 1680**  **@pazyluzmental**

Atención profesional, humana y confidencial

www.pazyluzmental.com

