

Trastornos del sueño

La mayoría de los adultos necesitan por lo menos 8 horas de sueño cada noche para estar bien descansados. Pero, no todas las personas duermen todo lo que necesitan. Cada año, cerca de 40 millones de personas en los Estados Unidos sufren de trastornos del sueño.

La falta de sueño suficiente por un período largo puede ocasionar problemas de salud. Por ejemplo, puede empeorar ciertos trastornos de salud, como la diabetes y la presión alta.

Varias cosas pueden alterar el sueño:

- Trabajar largas horas
- Estrés
- Un hijo enfermo
- Luz o ruido del tráfico o de la televisión
- Sentir demasiado frío o calor
- Consumo de vino, cerveza o licor

¿Cuales son los distintos tipos de trastorno del sueño?

- Insomnio
- Sentirse con sueño durante el día
- Roncar
- Apnea del sueño

Insomnio

El insomnio incluye:

- Dificultad para dormirse
- Dificultad para volver a dormirse cuando se despierta
- Despertarse muy temprano

De vez en cuando, casi todas las personas tienen dificultad para quedarse dormidas. Por lo general, no hay que preocuparse por esto. El estrés, como la pérdida de un empleo o la muerte de un familiar, pueden causar dificultad para que la persona se quede dormida. Ciertos medicamentos hacen que sea más difícil dormirse. Tomar alcohol o comer muy cerca de la hora de acostarse también puede mantenerla despierta.

Se dice que el insomnio es crónico (de largo plazo) si dura la mayoría de las noches durante unas cuantas semanas o más. Si esto le sucede debe consultar a su médico. El insomnio es más común en las mujeres, en las personas con depresión y en las personas de más de 60 años.

Tratamiento:

Tomar un medicamento y hacer algunos cambios en los hábitos diarios puede ayudar a la mayoría de las personas a curarse del insomnio (cerca del 85% de los casos). Ciertos medicamentos actúan en el cerebro para ayudar a dormir.

Consejos para dormir mejor

- Vaya a dormir y levántese en el mismo horario todos los días.
- Evite la cafeína, la nicotina, la cerveza, el vino y el licor entre cuatro y seis horas antes de la hora de dormir.
- No haga ejercicio durante las dos horas antes de ir a dormir.

MÁS



Trastornos del sueño

- No cene pesado dentro de las dos horas antes de acostarse.
- No duerma siestas hasta después de las 3 de la tarde.
- Si no puede dormirse dentro de los 20 minutos después de acostarse, levántese y haga alguna actividad tranquila.
- Disminuya el ritmo de actividad 30 minutos antes de ir a dormir haciendo algo relajante

Si siente que se duerme durante el día

Sentirse cansada de vez en cuando es normal. Lo que **no** es normal es que estar soñolenta interfiera con su vida diaria. Observe si le ocurre lo siguiente:

- Lentitud para pensar
- Dificultad para prestar atención
- Párpados pesados
- Estado de malhumor

Algunos trastornos del sueño pueden hacer que durante el día se sienta con ganas de dormir. Uno de ellos es la narcolepsia. La gente con narcolepsia se siente con mucho sueño aun después de haber dormido toda la noche.

Es normal que necesite de 10 a 20 minutos para quedarse dormida. La gente que se queda dormida en menos de 5 minutos tal vez tenga un grave trastorno del sueño.

Ronquidos

El ronquido es una respiración ruidosa durante el sueño. Es causado por una vibración en la garganta. Algunas personas pueden hacer cambios para dejar de roncar. Estos incluyen:

- Bajar de peso
- Limitar el consumo del cigarrillo y el alcohol
- Dormir de lado y no de espalda

Tratamiento:

Puede comprar unas tiritas nasales que se venden sin receta para evitar los ronquidos. Antes de ir a dormir se coloca una tirita de estas sobre la nariz para facilitar la respiración.

Apnea del sueño

Los ronquidos fuertes y frecuentes, junto con mucha somnolencia durante el día, pueden ser signos de apnea del sueño. La apnea del sueño es un trastorno muy común. También es muy peligroso. El tipo más común de apnea del sueño ocurre cuando la respiración se interrumpe mientras la persona duerme. Esta interrupción puede durar desde unos 10 segundos hasta un minuto. La persona se despierta tratando de respirar. Este ciclo de despertar para respirar y volver a dormir, puede repetirse cientos de veces por noche. El peligro es que alguna vez usted no se despierte para respirar. Si esto

Trastornos del sueño

si sucede la persona puede morir.

Es posible que se sienta soñolienta durante el día si tiene este problema. La gente con apnea del sueño tiende a tener exceso de peso. Es más común entre los hombres que entre las mujeres.

Tratamiento:

- El tratamiento más común es un aparato que empuja el aire a través de las vías respiratorias. Este aparato se llama CPAP por sus siglas en inglés (presión positiva constante de las vías respiratorias).
- Evite la cerveza, el vino, los licores, el cigarrillo y las pastillas para dormir.
- Su médico tal vez le sugiera perder peso.
- En algunos casos, tal vez hará falta una operación quirúrgica para ensanchar la vía respiratoria.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

<http://www.fda.gov>

Centro Nacional de Investigación de Trastornos del Sueño

Instituto Nacional de Salud del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI)

6705 Rockledge Drive
One Rockledge Center, Suite 6022
Bethesda, MD 20892-7993
Teléfono: 301-435-0199
<http://www.nhlbi.nih.gov/about/ncsdr/index.htm>