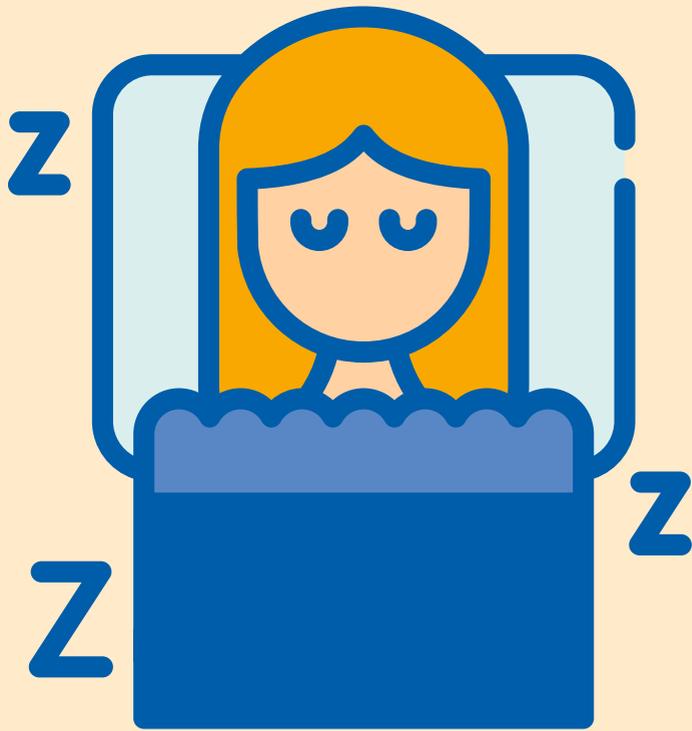


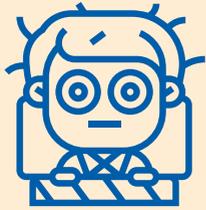
03

LA IMPORTANCIA DE DORMIR Y DESCANSAR



- TIPOS DE INSOMNIO
- ¿QUÉ PODEMOS OBSERVAR CUANDO SUFRIMOS INSOMNIO?
- DOLOR E INSOMNIO
- RECOMENDACIONES PARA CONCILIAR EL SUEÑO
- DIARIO DE SUEÑO

TIPOS DE INSOMNIO



- **Insomnio de tipo transitorio:** su duración es inferior a una semana.
- **Insomnio de corta duración o agudo:** dura de una a cuatro semanas.
- **Insomnio crónico:** dura cuatro semanas o más.

A su vez, cualquiera de ellos puede ser **puntual**, asociado a alguna situación concreta por la que estemos pasando (estrés, preocupaciones, algún problema médico, fármacos...); o, si se mantiene en el tiempo, puede ser un problema que requiera de un **tratamiento específico**.

¿QUÉ PODEMOS OBSERVAR CUANDO SUFRIMOS INSOMNIO?

El insomnio repercute en nuestra calidad de vida, produciendo:



Irritabilidad



Depresión



Somnolencia



Ansiedad



Cansancio



Otros malestares

DOLOR E INSOMNIO



El descanso es importante para cualquier persona, y más para aquellos que sufrimos dolor. El dolor puede ser tanto causa como consecuencia del insomnio.

Los fármacos pautados para el dolor pueden modificar los patrones de sueño y producir somnolencia, o todo lo contrario, insomnio. Por ello, la valoración de la calidad del sueño es un dato importante para saber si el tratamiento analgésico es adecuado o no.



Somnolencia



Insomnio

Por otra parte, problemas dolorosos como la **cefalea** o el **dolor de espalda** pueden causarnos también insomnio.

RECOMENDACIONES PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Cada uno de nosotros tenemos una rutina para irnos a dormir (leer un poco, beber un vaso de leche...) e incluso diferentes necesidades del entorno para poder conciliar el sueño (oscuridad total, algún grado de luminosidad, etc.).



Sin embargo, existen **medidas higiénicas generales** que contribuyen a que mejoremos la calidad del sueño. Algunas de ellas las presentamos a continuación:



✓ **Irnos a la cama sólo cuando tengamos sueño.**

✗ Utilizar pantallas y/o realizar actividades estimulantes antes de dormir (ver la televisión, usar el móvil y/o la *tablet* en la cama).



✓ **Tener un horario de sueño estable (acostarnos y despertarnos a la misma hora), incluso en días no laborables, y permanecer en la cama entre 7 y 8 horas.**

✗ Dormir diferente número de horas cada día, y en horarios distintos.



✓ **Realizar una rutina de acciones que nos preparen mental y físicamente para irnos a la cama y practicar ejercicios de relajación antes de dormir.**

✗ Usar el dormitorio como sala de estar mientras esperamos a que llegue el sueño.



✓ **Siestas cortas, entre 20 y 30 minutos máximo.**

✗ Siestas prolongadas.



✓ **Mantener un entorno ambiental saludable a la hora de dormir (temperatura, ruido, ventilación...).**

✗ Ambiente poco favorecedor del sueño: ruido, exceso o falta de ropa...



✓ **Realizar ejercicio físico diariamente, durante al menos una hora y como máximo tres horas antes de dormir.**

✗ Realizar ejercicio físico antes de acostarnos.



✓ **Comer a horas regulares y mantener una dieta saludable, previniendo el sobrepeso.**

✗ Consumir café, alcohol, té, cola... y otros excitantes, sobre todo a partir de las 17:00, o realizar cenas copiosas antes de acostarnos.



✓ **Ante la duda, solicitar ayuda en nuestro centro de Atención Primaria.**

✗ Automedicarnos con melatonina, hipnóticos o ansiolíticos.



En casos de insomnio la automedicación está desaconsejada.

DIARIO DE SUEÑO



INSTRUCCIONES:

- (1) Rellena las tres primeras filas con la fecha, día de la semana y tipo de día.
- (2) Escribe “CAF” dentro de la casilla cuando tomes café, cola o té, “M” cuando consumas cualquier tipo de medicamento, “A” cuando tomes alcohol y “E” cuando hagas ejercicio.
- (3) Pon una “C” en la casilla para registrar cuando te vas

- a la cama; y una “Z” en el momento en el que más o menos crees que te quedaste dormido.
- (4) Repite la letra “Z” en todas las casillas en las que crees que estabas dormido, tanto en sueño normal como durante la siesta.
- (5) Deja vacías las casillas en las que crees que estuviste despierto por la noche o durante el día.

SEMANA 1

Fecha	Día de la semana	Tipo de día (trabajo, escuela, día libre, o vacaciones)	Mediodía	1 pm	2 pm	3 pm	4 pm	5 pm	6 pm	7 pm	8 pm	9 pm	10 pm	11 pm	Medianoche	1 am	2 am	3 am	4 am	5 am	6 am	7 am	8 am	9 am	10 am	11 am	
Ej.	Lunes	Trabajo	E						A	Z					Z	Z	Z	Z	Z	Z		CAF					

Adaptado de Asociación Americana de la Medicina del Sueño. (2021) ².

SEMANA 2

Fecha	Día de la semana	Tipo de día (trabajo, escuela, día libre, o vacaciones)	Mediodía	1 pm	2 pm	3 pm	4 pm	5 pm	6 pm	7 pm	8 pm	9 pm	10 pm	11 pm	Medianoche	1 am	2 am	3 am	4 am	5 am	6 am	7 am	8 am	9 am	10 am	11 am	

SI QUIERES SABER MÁS...



Insomnio y melatonina (contenido en inglés).



PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ

Ritmos circadianos.



PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ

¿Cuáles podrían ser las consecuencias de no dormir? - Claudia Aguirre (TED-Ed).



PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ

Aprendiendo a conocer y manejar el insomnio. Información para el paciente.



PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ

BIBLIOGRAFÍA



1. Bilterys T, Siffain C, De Maeyer I, Van Looveren E, Mairesse O, Nijs J, et al. Associates of insomnia in people with chronic spinal pain: A systematic review and meta-analysis. *J Clin Med.* 2021;10(14):3175.
2. Diario de sueño por dos semanas. [Internet]. Asociación Americana de la Medicina del Sueño (AASM); 2021. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: https://sleepeducation.org/wp-content/uploads/2021/12/SE_SleepDiary_Spanish_21.pdf
3. Maness DL, Khan M. Nonpharmacologic management of chronic insomnia. *Am Fam Physician.* 2015;92(12):1058-1064.
4. Morin CM, Benca R. Chronic insomnia. *Lancet.* 2012;379(9821):1129-1141.
5. National Institutes of Health (NIH). National Institutes of Health state of the Science Conference statement on manifestations and management of chronic insomnia in adults, June 13-15, 2005. *Sleep.* 2005;28(9):1049-1057.
6. Romero O, Sagalés T, Jurado MJ. Insomnio: Diagnóstico, manejo y tratamiento. *Rev Med Univ Navarra.* 2005;49(1):25-30.
7. Skarpsno ES, Mork PJ, Marcuzzi A, Lund Nilsen TI, Meisingset I. Subtypes of insomnia and the risk of chronic spinal pain: The HUNT study. *Sleep Med.* 2021;85:15-20.
8. Velayos JL, Moleres FJ, Irujo AM, Yllanes D, Paternain B. Bases anatómicas del sueño. *Anales Sis San Navarra.* 2007;30 Supl 1:7-17.