

Insomnio

Qué hacer cuando no puede conciliar el sueño o permanecer dormido



¿Usted lucha para dormir sin importar lo cansado que esté? ¿O se despierta en medio de la noche y se queda despierto durante horas, mirando ansiosamente el reloj? El insomnio es un problema muy común que afecta su energía, estado de ánimo, y la capacidad de funcionar durante el día. El insomnio crónico puede incluso contribuir a graves problemas de salud. Pero no tiene por qué resignarse a noches de desvelos. Encontrar la raíz del problema y hacer cambios en su estilo de vida, hábitos diarios, y el medio ambiente donde duerme puede ponerle fin a la frustración del insomnio y finalmente ayudarlo a dormir bien

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es la incapacidad de dormir o de permanecer dormido por la noche. Cualquiera que se despierta por la noche sabe lo frustrante y molesto que puede ser pasar horas en la cama esperando a quedarse dormido, y saber lo mal que se va a sentir por la mañana porque no pudo dormir. El insomnio puede afectar negativamente todos los aspectos de su salud y bienestar, haciendo que se sienta cansado, fatigado y con poca energía durante el día, afectando su estado de ánimo y su nivel de concentración, y daña su productividad en el trabajo o en la escuela. El insomnio también puede presionarle a depender en el alcohol o en pastillas para dormir, eso solo empeora su problema para

dormir. El insomnio crónico puede incluso afectar seriamente su salud física y mental, aumentando el riesgo de derrames cerebrales, diabetes, obesidad, presión arterial alta, enfermedades del corazón, enfermedad de Alzheimer y ciertos tipos de cáncer.

No importa cuánto tiempo usted ha estado sufriendo de insomnio o con qué frecuencia usted lucha para dormir, no se desespere. Aunque puede tomar tiempo para corregir los hábitos que le causan problemas de sueño, hay muchas cosas que usted puede hacer que le pueden ayudar a superar el insomnio y disfrutar noches de sueño completo y reparador. El primer paso es identificar el tipo de insomnio con el que está luchando.

Tipos de insomnio

Insomnio a corto plazo o agudo es un problema temporal causado por cambios en su rutina normal debido a enfermedad, viajes, dolor, alteraciones hormonales o estrés. La mayoría de nosotros experimentamos este tipo de insomnio en algún momento de nuestras vidas. Aunque por lo general el problema se resuelve cuando su rutina vuelve a la normalidad, abordar el problema temprano le puede asegurar que su insomnio no persista.

Insomnio a largo plazo o crónico ocurre cuando usted experimenta con regularidad problemas para dormir (tres o más noches a la semana) durante un período prolongado de tiempo (tres meses o más). Puesto que el insomnio crónico se ha arraigado por tantos meses, cambiar los hábitos no saludables o los patrones del pensamiento que provocan su insomnio a veces pueden tomar tiempo, perseverancia, y estar dispuestos a experimentar con diferentes soluciones.

El insomnio puede ser categorizado como:

Insomnio de inicio del sueño - Esto es cuando usted tiene dificultad para conciliar el sueño a pesar de sentirse cansado. Los Buenos dormidores pueden quedarse dormidos a los 15 o 20 minutos después de haberse ido a la cama. Si tiene insomnio de inicio de sueño usted puede estar dando vueltas en la cama por horas hasta que finalmente llegue el sueño.

Insomnio de mantenimiento del sueño - Una condición en la que se le hace difícil permanecer dormido. Es normal despertar brevemente durante la noche, los buenos dormidores generalmente no recuerdan. Pero si usted tiene insomnio de mantenimiento del sueño, puede permanecer despierto durante horas en medio de la noche luchando por volverse a dormir, y se despierta demasiado temprano en la mañana. El resultado es el mismo: se levanta de la cama cansado, con sueño y sin sentirse refrescado.

¿Por qué no puede dormir?

Mientras que el insomnio a corto plazo es generalmente debido a una interrupción temporal de su rutina, el insomnio crónico es probablemente causado por hábitos no saludables durante el día y a la hora de acostarse, cambios de horario en el trabajo, un medio ambiente no ideal para dormir, o problemas médicos o psicológicos serios, o una combinación de estos factores.

Causas psicológicas y médicas del insomnio

Ansiedad, estrés y depresión son algunas de las causas más comunes de insomnio crónico. Tener dificultad para dormir también puede empeorar la ansiedad, el estrés y los síntomas de depresión. Otras causas emocionales y psicológicas comunes incluyen ira, preocupación, tristeza, desorden bipolar, y trauma. Atender estos problemas fundamentales es esencial para resolver su insomnio.

Enfermedades o problemas médicos. Muchas enfermedades y condiciones médicas pueden contribuir al insomnio, incluyendo asma, alergias, enfermedad de Parkinson, hipertiroidismo, reflujo ácido, enfermedad de los riñones y cáncer. El dolor crónico es también una causa común de insomnio.

Medicamentos. Muchos medicamentos recetados pueden interferir con el sueño, incluyendo antidepresivos, estimulantes para el desorden de deficiencia de atención con hiperactividad (DDAH), corticosteroides, hormonas para tiroides, medicamentos para la presión arterial alta y algunos anticonceptivos. Medicamentos comunes sin receta incluyen medicina para la gripe y el resfriado que contienen alcohol, pastillas para el dolor que contienen cafeína (Midol, Exedrin), diuréticos y pastillas para adelgazar.

Desordenes del sueño. El insomnio es en sí mismo un desorden del sueño, pero también puede ser un síntoma de otros desordenes del sueño, como la apnea del sueño, el síndrome de las piernas inquietas y los desórdenes del ritmo circadiano relacionados con descompensación horaria (jet lag) o el trabajar de noche.

Hábitos de día que causan insomnio

Tener un horario de sueño irregular, la siesta, beber bebidas con cafeína al final del día, comer alimentos azucarados o comidas pesadas demasiado cerca de la hora de acostarse y no hacer suficiente ejercicio son todos ejemplos de hábitos de día que pueden afectar su capacidad para dormir por la noche.

No sólo los malos hábitos durante el día pueden contribuir al insomnio, pero una mala noche de sueño puede hacer que estos hábitos sean más difíciles de corregir, creando un círculo vicioso de sueño no reparador:

Otro hábito común relacionado con el insomnio es sobre estimular el cerebro durante el día, esto hace más difícil despejar la cabeza por la noche. Muchos de nosotros estresamos demasiado nuestros cerebros interrumpiendo repetidamente las tareas para revisar el teléfono, el correo electrónico o las redes sociales. El cerebro se acostumbra a buscar constantemente estimulación fresca que cuando llega el momento de relajarse por la noche su cerebro sigue buscando la próxima dosis de información.

Además de evitar las pantallas de la televisión, celular, tabletas, etc., en las horas antes de acostarse, trate de apartar tiempos específicos durante el día para revisar mensajes y medios de comunicación social, y permítale a su cerebro pasar más tiempo enfocado en una tarea a la vez. Tomar descansos cortos de la tecnología durante el día y hacer actividades no estimulantes también puede ayudar a reacondicionar el hábito de su cerebro de buscar constantemente un nuevo estímulo.

Si usted está teniendo problemas para identificar los hábitos que le provocan insomnio

Algunos hábitos están tan arraigados que usted no se da cuenta que son los causantes de su insomnio. Tal vez su hábito de Starbucks afecta su sueño más de lo que usted piensa. O tal vez usted nunca ha hecho la conexión entre esa copa de vino de última hora y sus dificultades para dormir. Mantener un diario de su sueño es una manera útil de identificar los hábitos y comportamientos que contribuyen a su insomnio.

El medio ambiente para dormir y las rutinas de dormir que causan insomnio

El ruido, la luz que se filtra a través de la ventana, un dormitorio que es demasiado caliente o frío, o un colchón o almohada incómoda pueden contribuir a problemas para conciliar el sueño y mantenerse dormido. Para asegurarse de que su ambiente de dormir este en silencio, oscuro y cómodo, quite el ruido de afuera con un ventilador o con sonidos tranquilizantes, ponga persianas oscuras o use una máscara para los ojos, y experimente con diferentes niveles de firmeza del colchón, y almohadas cómodas que le den buen soporte y comodidad.

El crear una rutina pacífica a la hora de acostarse envía una fuerte señal a su cerebro que es hora de relajarse y de soltar las tensiones del día. Las pantallas electrónicas emiten una luz azul que interrumpe la producción de melatonina de su cuerpo que ayuda a regular su ciclo de dormir y despertar. Por lo tanto, en vez de ver la televisión en la cama o usar una computadora, una tableta o un teléfono inteligente dos horas antes de acostarse, trate de escuchar música suave o audiolibro, tomar un baño caliente o practicar una técnica de relajamiento como la respiración profunda o la meditación para ayudarlo a relajarse.

Qué hacer cuando no se puede quedar dormido

Una de las causas más comunes del insomnio del inicio del sueño es la ansiedad o la preocupación crónica. Se acuesta en la cama por la noche, pero no puede quedarse dormido porque su mente está compitiendo con pensamientos ansiosos acerca de lo que no pudo hacer hoy, sobre lo que tiene que hacer mañana, o simplemente porque se siente abrumado por las responsabilidades diarias.

Además de eliminar los hábitos de día que causan insomnio del inicio del sueño, tales como evitar la cafeína al final del día y hacer ejercicio por la mañana o por la tarde, hay otros pasos que puede tomar para aprender a dejar de preocuparse a la hora de acostarse y mirar la vida desde una perspectiva más positiva. Para ayudar a calmar su mente y prepararse para dormir:

Use la recámara solo para dormir y para la intimidad. No trabaje, vea la televisión, o use su computadora en la cama o en la recámara. El objetivo es asociar la recámara con solo dormir, para que su cerebro y su cuerpo reciban una fuerte señal de que es hora de dormir cuando llegue a la cama.

Apagar todas las pantallas de sus aparatos electrónicos al menos una hora antes de acostarse. Baje las luces y concéntrese en actividades quietas y tranquilizadoras, como leer, tejer o escuchar música suave.

Evite las actividades estimulantes y las situaciones estresantes antes de acostarse. Esto incluye grandes discusiones o peleas con su cónyuge o familia, o reponer trabajo atrasado. Deje todas esas cosas para el siguiente día.

Mueva los relojes de la recámara fuera de la vista. Observar ansiosamente el reloj cuando no puede dormir, sabiendo que usted se sentirá agotado al sonar la alarma, es una receta segura para el insomnio. Puede usar una alarma, pero asegúrese de que no puede ver la hora cuando está en la cama.

Levántese de la cama cuando no se pueda dormir. No intente forzarse a dormir. Quedarse en la cama dando vueltas y vueltas solo empeora la ansiedad. Levántese, salga de la recámara y haga algo relajante, como leer, tomar una taza de té herbal o darse un baño. Cuando tenga sueño, vuelva a la cama.

Aproveche como responde su cuerpo al relajamiento. Técnicas de relajamiento como la meditación, la yoga y la respiración profunda no sólo ayudan a calmar su mente y aliviar la tensión del cuerpo, sino que también le ayudan a dormirse más rápido. Se necesita práctica constante para aprender estas técnicas y aprovechar el poder que tienen de aliviar el estrés, y otros grandes beneficios. Puede hacerlo como parte de su rutina antes de acostarse o cuando está ya acostado. Una variedad de aplicaciones de teléfonos inteligentes pueden guiarlo a los diferentes métodos de relajamiento, o usted puede seguir las siguientes técnicas:

Técnicas de relajamiento para el insomnio

Respiración abdominal. Respirar profundamente y completamente, involucrando no sólo el pecho, sino también el vientre, la espalda baja y la caja torácica, puede ayudarle a relajarse. Cierre los ojos y tome respiraciones profundas y lentas, haciendo que cada respiración sea aún más profunda que la última. Respire hacia adentro por la nariz y hacia afuera por la boca.

Relajamiento muscular progresivo. Póngase cómodo. Comenzando con los pies, estire los músculos lo más fuerte que pueda. Manténgalos estirados contando hasta 10 y luego relájese. Continúe haciendo esto para cada grupo muscular en su cuerpo, trabajando hacia arriba desde la punta de sus pies hasta la parte superior de su cabeza.

Meditación intencional. Siéntese o acuéstese tranquilamente y enfóquese en su respiración natural y cómo se siente su cuerpo en el momento. Permita que los pensamientos y las emociones vayan y vengan sin juzgar, siempre volviendo a enfocarse en la respiración y en su cuerpo.

Qué hacer cuando no puede permanecer dormido

Una de las claves para contrarrestar el insomnio de mantenimiento del sueño es averiguar por qué se despierta en la noche o demasiado temprano en la mañana. Si las luces de la calle o el ruido del tráfico, vecinos o compañeros de habitación le están perturbando el

sueño, simplemente póngase un mascara para los ojos o unos tapones para los oídos. Si usted está despierto a las 2 a.m. preocupándose, usted necesita tomar medidas para conseguir que su ansiedad este bajo control.

Cosas que debe evitar antes de acostarse:

Beber demasiados líquidos. Despertarse por la noche para ir al baño se convierte en un problema mayor a medida que envejecemos. Al no beber nada una hora antes de dormir e ir al baño varias veces mientras que se prepara para ir a la cama, puede reducir las veces que despertará para ir durante la noche.

Alcohol. Mientras que una copa puede ayudarle a dormir y a relajarse, también interfiere con su ciclo del sueño, especialmente si salió de la cama para tomarse el vino; el líquido hará que se despierte durante la noche para ir al baño.

Grandes comidas por la noche. Trate de hacer la cena más temprano en la noche, y evite los alimentos pesados dos horas antes de acostarse. Los alimentos picantes o ácidos pueden causar problemas de estómago y acidez que le pueden despertar durante la noche.

Qué hacer cuando se despierta por la noche:

No se estrese por no poder volverse a dormir. Por difícil que sea, trate de no estresarse sobre su incapacidad de volverse a quedar dormido, porque el estrés sólo estimula a su cuerpo a permanecer despierto. Enfóquese en su cuerpo y lo que está sintiendo en el momento, practique ejercicios de respiración. Respire profundo hacia adentro, y luego respire hacia afuera lentamente mientras que dice o piensa la palabra "Ahhh." Respire otra vez y repita el ejercicio.

Asegúrese que el relajarse sea su principal objetivo, y no el dormir. Si le resulta difícil volverse a dormir, pruebe una técnica de relajamiento como visualizar imágenes relajantes, relajamiento muscular progresivo o la meditación, que puede hacer sin siquiera salir de la cama. A pesar de que no es un reemplazo para el sueño, el relajamiento aún puede ayudar a rejuvenecer su mente y cuerpo.

Haga una actividad tranquila, no estimulante. Si ha estado despierto durante más de 20 minutos, levántese de la cama y haga una actividad tranquila, no estimulante, como leer un libro. Mantenga las luces bajitas y evite las pantallas de teléfono o de computadora para no darle señal a su cuerpo que es hora de despertar.

Posponga la preocupación y las muchas ideas. Si usted se despierta durante la noche sintiéndose ansioso por algo, escríbalo y posponga la preocupación hasta el día siguiente, cuando será más fácil de resolver. Del mismo modo, si una gran idea le mantiene despierto, escríbalo en un papel y vuélvase a dormir sabiendo que será mucho más productivo después de una buena noche de descanso.

Curar el insomnio atacando el estrés y las preocupaciones durante el día

Para muchas personas, los problemas de sueño se encuentran en el estrés no resuelto, la preocupación o la ira hace que sea difícil relajarse y dormir bien por la noche. Entre más malas noches tenga la persona, más estresado, preocupado y enojado se pondrá. Para romper el patrón:

Busque ayuda con el manejo del estrés. Si el estrés del trabajo, familia, o la escuela lo mantiene despierto por la noche, aprender cómo lidiar con el estrés en una forma productiva y el mantenerse calmado con una perspectiva positiva puede ayudarle a dormir mejor por la noche.

Hable sobre sus preocupaciones con un amigo o un ser querido durante el día.

Hablar cara a cara con alguien que se preocupa por usted es una de las mejores maneras de aliviar el estrés y ponerle fin a la preocupación a la hora de acostarse. La persona con la que hable no necesita ser capaz de solucionar sus problemas, solo necesita escucharle atentamente sin juzgarle.

Haga suficiente ejercicio. El ejercicio constante no sólo alivia el estrés, sino que mejora los síntomas del insomnio, aumenta la cantidad de tiempo que pasa en las etapas profundas y restauradoras del sueño y le ayuda a sentirse con menos sueño durante el día. Para maximizar los beneficios del sueño, trate de hacer ejercicio vigorosamente durante 30 minutos la mayoría de los días, pero no muy cerca de la hora de acostarse.

Cuidado con lo que come y bebe. La cafeína puede causar problemas de sueño de 10 a 12 horas después de beberla y su dieta también puede desempeñar un papel en lo bien que duerme. Algunas personas encuentran que el reducir el consumo de alimentos y bebidas azucaradas y carbohidratos refinados durante el día hace que sea más fácil dormir por la noche.

Cuando consultar a un médico acerca del insomnio

Si ha probado una variedad de técnicas de autoayuda sin éxito, programe una cita con un especialista en el sueño, especialmente si el insomnio le está causando problemas con su salud y su estado de ánimo. Provéale al doctor toda la información de apoyo posible, incluyendo información de su diario de sueño.

Terapia vs. pastillas para dormir para insomnio

En general, las pastillas para dormir son más eficaces cuando se usan con moderación para situaciones de corto plazo, como viajar y los cambios de hora o recuperarse de una cirugía. Su insomnio no se curará con pastillas para dormir, de hecho, a largo plazo pueden empeorar el insomnio.

Puesto que muchas personas se quejan de que la frustración, los pensamientos negativos y las preocupaciones les impiden dormir de noche, la terapia cognitiva-conductual (TCC) puede ser mucho más eficaz en el tratamiento del insomnio. La terapia cognitiva-conductual (TCC) es una forma de psicoterapia que trata los problemas modificando pensamientos negativos, emociones y patrones de conducta. Se puede hacer de forma individual, en grupo, o incluso por internet. Un estudio en la Escuela de Medicina de Harvard encontró que la terapia cognitiva-conductual (TCC) era más efectiva en el tratamiento del insomnio crónico que las pastillas recetadas para dormir, pero sin los riesgos o efectos secundarios.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.