

Esquemáticamente se pueden distinguir cinco causas de insomnio:

- a Los insomnios esenciales o carentes de causa clara.
- b Los insomnios por agotamiento consecutivo a la vigilia. Estos son raros.
- c Los insomnios secundarios a las afecciones orgánicas diversas, enfermedades dolorosas o intervenciones quirúrgicas, toxicomanías.
- d Los insomnios por enfermedades mentales.
- e Insomnio por irregularidades de los periodos sueño-vigilia.

Todas las enfermedades psiquiátricas pueden acompañarse de insomnio, así por ejemplo la vuelta a un buen sueño es un criterio de eficacia en las depresiones. Las perturbaciones del humor se asocian con frecuencia al insomnio. También son elementos importantes en el desencadenamiento de la dificultad para dormir el consumo de café, colas, fuertes dosis de vitamina C, anfetaminas y el consumo excesivo de alcohol. Son importantes elementos de un buen sueño lo que llamamos las condiciones higiénico-ambientales que rodean el proceso de dormir.

Ciertos insomnios son aparentemente esenciales: el factor ansiedad está en el primer plano y se acompaña en general de tensión psicológica ligada a las inquietudes profesionales, familiares, conyugales, así como al cansancio físico real ligado a las condiciones de trabajo u otras actividades. El paciente que pide que se le haga dormir pide de hecho que se le descargue de sus inquietudes. Normalmente el tipo de insomnio ligado al estrés suele ser de carácter transitorio pero no tiene por qué ser una consecuencia inevitable de esa situación de tensión.

El tratamiento del insomnio está presidido por el principio básico de pocos medicamentos por poco tiempo y con poca frecuencia. La habituación a ciertos productos existe y se puede crear con cierto hipnóticos (fármacos que inducen al sueño) profundas y duraderas desorganizaciones del sueño. Si nos centramos en el insomnio crónico sin causa justificada podemos ofrecer algunos principios simples y eficaces: beber algo caliente (leche) antes de ir a la cama, no acostarse más que cuando verdaderamente se tenga sueño, levantarse en caso de un despertar nocturno prolongado, buscarse una ocupación cualquiera y no acostarse hasta que vuelva la sensación de sueño.

Se debe alentar a los insomnes a que desarrollen una rutina de acostarse cuando tengan sueño y levantarse cada mañana a la misma hora, en particular debería evitarse dormir excesivamente y "descansar" en la cama los fines de semana o durante las vacaciones. Los estudios de laboratorio han demostrado que cuando las personas duermen diez horas o más y no lo hacen para compensar un déficit

El tipo de insomnio ligado al estrés tiene carácter transitorio

EL MECANISMO DEL SUEÑO

EL MECANISMO DEL SUEÑO

El sistema reticular, situado en el tronco del encéfalo, se supone que desempeña un papel importante en el mecanismo de regulación del sueño-vigilia. La actuación de este sistema hace que la corteza cerebral reciba unos impulsos: es la vigilia. La inhibición disminuye el nivel de conciencia, el sueño.

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

- La habitación debe ser amplia, seca y soleada durante el día.
- La temperatura ambiente ideal para dormir es entre 20° y 22°.
- No acostarse inmediatamente después de la cena. Tampoco hacerlo sin haber ingerido nada.
- Deben apagarse las luces y utilizarse cortinas o persianas que impidan la entrada de luz exterior.
- Acostarse todos los días a la misma hora y mantener diariamente el mismo periodo de sueño.
- Evitar fumar e ingerir bebidas que contengan cafeína (café, té, etc...) y bebidas alcohólicas.
- Conviene evitar ruidos intensos y bruscos.
- La almohada no ha de ser demasiado blanda.
- El colchón debe estar apoyado sobre una base rígida.

E. GARCÍA/LA VERDAD

de sueño tienen tendencia a sentirse cansados, letárgicos e irritables a la mañana siguiente. La mejoría en el ambiente donde se duerme con reducción de los estímulos perturbadores, el ruido, la luz, una temperatura no excesiva (más bien fría) y una aireación adecuada favorecen una buena conciliación del sueño. Aunque no existan tipos determinados de comida que puedan inducir al sueño, parece ser que la leche produce cierto efecto sedante, incrementado con la ingestión conjunta de cereales. En la órbita de la nutrición los cambios extremos de peso contribuyen a desregularizar el sueño. Es importante intentar controlar el estrés, a lo que puede contribuir la práctica de ejercicios de relajación; asimismo la actividad física beneficia al sueño cuando se practica de forma regular a lo largo del tiempo. Debe evitarse el ejercicio físico justo antes de la hora de acostarse ya que puede dificultar el inicio del sueño.

La leche produce efecto sedante que crece con la ingestión de cereales

Ciertos datos revelan que técnicas de terapia conductual tales como procedimientos de relajación muscular, control de los estímulos maximizando la asociación entre dormitorio y sueño y una sustitución de los pensamientos negativos sobre el insomnio por pensamientos positivos mejora la capacidad de las personas para dormirse.

Los objetivos terapéuticos básicamente se encaminan a la supresión inicial y gradual de la medicación excesiva o inadecuada: Alivio de los síntomas utilizando, si es necesario, medios farmacológicos apropiados; formación en cuanto a la higiene básica del sueño, consolidación de estrategias anti-estrés, mejora de relaciones interpersonales y reestructuración del estilo de vida de la persona.

El insomnio es, pues, una alteración que con carácter crónico o transitorio afecta a una gran cantidad de personas dificultando el efecto reparador del sueño y una actividad diurna correcta; de ahí que deba ser abordado en profundidad y con un criterio riguroso.

Aprendizaje

Recientes estudios hablan del sueño como etapa favorecedora de proceso de aprendizaje, ya sea en orden a un asentamiento de lo captado durante la vigilia o en sí mismo como fase de especial sensibilidad en el almacenamiento de nuevas informaciones a nivel cerebral.

Otras investigaciones destacan recientemente la posibilidad de modificar la administración de medicamentos si estos son ingeridos durante la etapa del sueño. Quizá pueda estar íntimamente relacionado con la existencia de ritmos circadianos, aquellos que tienen un ciclo referido a un día.

Además está demostrada la diferencia en la secreción en determinadas hormonas endocrinas entre los periodos de vigilia y sueño.

A pesar de todo, el sueño sigue siendo territorio desconocido abierto a la imaginación. Un viaje a lo imposible se hace factible durante aquellas horas en que parece que somos capaces de evadirnos de la realidad que nos circunda para construir otros mundos.

Tipología de los insomnios

<p>1 Insomnio eventual o esporádico</p> <p>De escasos días de duración. Suele estar relacionado con cambios en el escenario del sueño o efecto del <i>primera noche</i>. Incluso aspectos ambientales de temperatura o ruido pueden provocarlo.</p>	<p>2 Insomnio de duración media</p> <p>No superior a un mes. Las causas suelen derivarse del estrés, preocupaciones o de trastornos físicos transitorios. En el insomnio asociado a los cambios de turnicidad laboral y al efecto <i>jet lag</i>.</p>	<p>3 Insomnio establecido o crónico</p> <p>Es aquel que se desarrolla con una duración superior al mes. Precisa de un estudio médico detallado capaz de identificar la causa o causas que lo producen. Sería deseable la elaboración de un diario del sueño.</p>	<p>4 Insomnios diversos</p> <p>Existen otros tipos de insomnios de origen psicofisiológico en los que el individuo de manera automatizada evita dormir al asociar dicho fenómeno con situaciones no placenteras.</p>
--	--	---	---