

Trastornos del sueño



Dormir es algo normal y necesario. Las personas que sufren algún trastorno del sueño y no descansan lo suficiente suelen tener dificultades para realizar al día siguiente sus actividades cotidianas. Si las malas noches se producen de forma continuada sería aconsejable consultar al médico de cabecera y poner solución. Veamos a continuación cuáles son los tipos más comunes del trastorno del sueño.

TRINIDAD APARICIO PÉREZ

Psicóloga. Especialista en infancia y adolescencia.

Los trastornos del sueño se incluyen dentro de un numeroso grupo de desórdenes que afectan el desarrollo normal del ciclo sueño-vigilia. Algunos de estos trastornos son bastante serios como para tener serias consecuencias. Una noche aislada sin dormir no

No dormir bien nos afecta al estado de ánimo y nos produce mal humor y decaimiento

tiene ninguna repercusión para nuestra salud. El problema surge cuando nos sucede durante varias noches de forma continuada.

En tal caso, lo natural es que al día siguiente nos sintamos cansados y adormilados y tengamos que realizar un gran esfuerzo para concentrarnos y desempeñar nuestro trabajo con eficacia.

De igual forma, no dormir bien nos afecta al estado de ánimo y nos produce mal humor y decaimiento, lo que afecta a nuestro ámbito familiar, laboral y social, produciéndose un deterioro de nuestra vida.

La falta de sueño puede ser muy peligrosa en algunas profesiones como las realizadas por personas que tienen que conducir, manejar maquinarias pesadas, tomar decisiones importantes, etc. además es un factor de riesgo de accidentes.

Insomnio

Es frecuente oír a la gente quejarse de dormir poco o no lo suficiente para estar descansados. Las causas de no dormir bien, por lo general se deben al ambiente como un colchón incómodo, excesivo calor o frío, demasiado ruido, preocupaciones, estrés, un cansancio exagerado o a rutinas irregulares con respecto a la hora de irse a dormir.

También hay sustancias que dificultan la conciliación del sueño como pueden ser el alcohol, tabaco, bebidas con cafeína como café, coca-cola o té. Evitarlas cuando tenemos problemas para dormir, nos ayudarán a conciliar mejor el sueño.

Sin embargo, cuando la falta de sueño persiste el problema suele ser mayor y las causas que lo originan pueden ser más serias. Entre estas causas destacamos problemas psicológicos graves o problemas emocionales o alguna enfermedad.

Es entonces cuando hablamos de insomnio. En tal caso, es aconsejable consultar con el médico de cabecera para buscar una solución.

Definimos el insomnio como la dificultad para iniciar o mantener el sueño y decimos que una persona padece de insomnio cuando:

Tiene dificultad para dormirse

Por la noche se despierta con frecuencia y le cuesta volver a dormirse.

Por la mañana se despierta más temprano de lo habitual.

Al día siguiente se siente cansado por no haber descansado durante la noche.

El insomnio suele tratarse con fármacos, pero el problema fundamental que presentan los fármacos, es la rapidez con que las personas se habitúan a ellos, siendo necesario aumentar la dosis para conseguir el mismo efecto y dando lugar a la adicción.

Por ello, lo aconsejable sería utilizarlos sólo en cortos periodos de tiempo y únicamente cuando las personas que lo padecen estén tan trastornadas que realmente fuese necesario tomarlos.

Definimos el insomnio como la dificultad para iniciar o mantener el sueño

No obstante, existen una serie de sugerencias que nos ayudarán cuando tengamos insomnio y nos permitirán descansar mejor durante la noche:

Ser rutinarios a la hora de acostarnos y levantarnos, independientemente de lo cansados que nos encontremos o no.

Buscar un ambiente para dormir adecuado sin excesivo calor o frío, sin ruido y con una cama cómoda.

Evitar las comidas copiosas, el tabaco y las bebidas alcohólicas o aquellas otras que sean excitantes como café o té.

Tras una mala noche, al día siguiente no debemos dar una cabezada o dormir la siesta, es importante mantenernos firmes al horario que nos hemos fijado para acostarnos y no dormir antes. De lo contrario, nos resultará prácticamente imposible habituarnos a un horario de sueño.



Apnea del sueño

Es un trastorno del sueño que se produce por interrupciones repentinas de la respiración durante la noche que dan lugar a ronquidos muy ruidosos.

La respiración puede detenerse aproximadamente 10 segundos de tiempo, tras lo que se produce un intento desesperado por respirar.

Cada vez que esto sucede la persona que lo padece se despierta brevemente y debido a estos frecuentes despertares al día siguiente se encuentra muy cansada y con dolores de cabeza.

La apnea del sueño es más frecuente en las personas con obesidad y con edad avanzada.

www.PULEVASalud.com
Más sobre trastornos del sueño

Narcolepsia, hipersomnia...

[Abrir artículo](#)



Foro sobre problemas de salud

Un espacio para resolver tus dudas.

[Ir al foro](#)