

Insomnio

El **insomnio** (problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido) es un problema común. Puede ocasionar cansancio diurno, somnolencia y dificultad para poner atención en la escuela o para mantenerse alerta en el trabajo. El insomnio afecta a las personas de todas las edades. El insomnio puede ser **transitorio** (corto plazo) y relacionado con una situación específica, como estar bajo estrés o viajar, o puede ser un problema **crónico** (largo plazo) que persiste por muchos meses. El ejemplar del 28 de junio del 2006 de *JAMA* incluye un artículo sobre el tratamiento de insomnio crónico en adultos mayores. Esta Página para Pacientes se basa en una que se publicó anteriormente en *JAMA*, en el ejemplar del 21 de mayo del 2003.

POSIBLES CAUSAS DE INSOMNIO

- Estrés persistente
- Problemas interpersonales
- Uso de estimulantes tales como cafeína, cocaína y algunos fármacos para bajar de peso
- Consumo de alcohol
- Trabajo en turnos variados o no tener un horario fijo
- Estilo de vida inactivo
- Factores ambientales como el ruido y la luz
- Depresión o trastornos de ansiedad
- Problemas médicos, incluyendo **apnea del sueño** (despertarse a menudo durante la noche, ronquidos severos y períodos breves de suspensión de la respiración)
- **Síndrome de piernas inquietas** (sensaciones incómodas en las piernas en la noche que mejoran al caminar, sobarse las piernas, o con otros movimientos que interfieren con el sueño)

PAUTAS PARA DORMIR BIEN

- Mantenga un horario regular, acostándose a una hora consistente.
- Use su habitación principalmente para dormir.
- Ejercítase de manera regular, pero trate de terminar el ejercicio al menos de 3 a 4 horas antes de acostarse.
- Evite la cafeína por al menos 6 horas antes de acostarse.
- Evite comer mucho antes de acostarse.
- Si toma siestas durante el día, trate de hacerlo a la misma hora todos los días, y limite la siesta a una hora o menos.

TRATAMIENTO DEL INSOMNIO

Si experimenta insomnio persistente, consulte a su médico. Dependiendo de la causa del insomnio, su médico puede recetarle distintos tratamientos que varían desde asesoría psiquiátrica hasta medicamentos.

Fuentes: Fundación Nacional del Sueño, Asociación Americana de Insomnio, Centro Nacional sobre Investigación de Trastornos del Sueño, Academia Americana de Medicina del Sueño



PARA MÁS INFORMACIÓN

- Fundación Nacional del Sueño
www.sleepfoundation.org
- Asociación Americana de Insomnio
www.americaninsomniaassociation.org

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. Muchas de las páginas están disponibles en inglés y en español. El 13 de junio de 2001 se publicó una Página para Pacientes sobre problemas de respiración durante el sueño.

Redacción: Sharon Parmet, MS

Ilustración: Alison E. Burke, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIA PARA
SUS PACIENTES**