

Insomnio abordaje no farmacológico desde el consultorio:

Objetivos del tratamiento:

1. Reducir la latencia del sueño
2. Incrementar el tiempo total del sueño
3. Reducir el número de despertares nocturnos
4. Intensificar la calidad subjetiva del sueño
5. Mejorar el funcionamiento diurno

Abordaje progresivo:

Medidas no farmacológicas:

1. Psicoeducación
2. Medidas de higiene del sueño
3. Tratamientos conductuales
4. Tratamientos de reestructuración cognitiva

1. Psicoeducación:

- Suministrar al paciente y su familia información concreta y específica sobre el sueño y sus trastornos.
- Los trastornos del sueño son comunes en épocas de estrés o enfermedades orgánicas
- La duración del sueño varía ampliamente y por lo general, es menor en personas mayores
- El mejor tratamiento es mejorar los hábitos del sueño
- La preocupación sobre el insomnio puede agravar el problema
- El alcohol puede ayudar a conciliar el sueño, pero también puede provocar fraccionamiento del sueño, sueño intranquilo y despertar precoz
- Los estimulantes como café, té, bebidas cola, cigarrillo, pueden causar o empeorar el insomnio.

2. Medidas de higiene del sueño:

- Son medidas o hábitos que los pacientes con problemas del sueño han de incorporar a su estilo de vida
- -Mantener un horario de sueño regular, incluso los fines de semana
- -No dormir la siesta
- -Evitar la cafeína al menos en 4 a 6 horas previas a acostarse
- -Evitar la nicotina
- -Evitar el alcohol
- -Evitar comer y beber excesivamente antes de acostarse
- -Realizar ejercicio en el momento adecuado, preferentemente por la mañana, no en las 3 a 4 horas previas a acostarse
- -Utilizar rituales relajantes antes de acostarse
- -Crear un ambiente favorecedor del sueño

3.Tratamientos conductuales: se describirán algunas de ellas a continuación:

- a-Técnicas de relajación (muscular, mental)
- b-Biofeedback
- c-Control de estímulos
- d-Restricción del sueño
- e-Cronoterapia

3. a.Técnicas de relajación (diferentes métodos, formas, técnicas de respiración, relajación,etc. de venta al público en general).

3.b.Biofeedback Las técnicas de bio (vida) feedback (retroalimentación o retroinformación), son un conjunto de procedimientos terapéuticos, en los que a través de una serie de instrumentos electrónicos, el paciente conoce y es capaz de modificar con éxito procesos fisiológicos que de otra manera estarían fuera de su control voluntario. Dicho de otro modo, gracias a las técnicas de biofeedback, el paciente es capaz de conocer en cada momento la respuesta fisiológica en estudio (conductancia, frecuencia cardíaca, actividad muscular...) y su relación con aquellos estímulos o respuestas que él puede controlar (tensión (ansiedad), respiración, etc.). De este modo, puede ir aprendiendo a modificar y adquirir mayor control sobre sus respuestas fisiológicas, llevando a cabo las respuestas que ha observado que modifican la señal del aparato en la dirección deseada (para algunos trastornos será el aumento de la señal, y para otros, la disminución de la misma).

3. c.Control de estímulos:

- Acostarse sólo cuando sienta mucho sueño
- Mantener horarios regulares
- Evitar siestas
- Utilizar la cama sólo para dormir
- Si es incapaz de dormirse en 20 minutos, levantarse y realizar alguna actividad relajante hasta que sienta de nuevo mucho sueño, entonces volver a acostarse.
- Repetir los pasos previos cuantas veces sea necesario

3. d.Restricción del sueño:

- Confeccione/complete un diario de sueño
- Determine el tiempo total del sueño medio (promedio) y utilícelo como un punto de partida
- Permanezca en la cama las horas equivalentes al tiempo total del sueño medio (no menos de 4 a 5 horas)
- Cuando obtenga una eficiencia del sueño de más de 90% durante 5 a 7 días, aumente el tiempo en la cama durante 15 minutos
- Si su eficiencia del sueño es menor a 80%, disminuya el tiempo en la cama 15 minutos
- Cada 5 a 7 días, repita el ajuste del tiempo en la cama.

Tratamiento de Reestructuración cognitiva:

El objetivo es identificar las concepciones erróneas sobre el sueño y el insomnio
Reemplazarlas por creencias y actitudes positivas