

INSOMNIO

El insomnio es uno de los problemas más comunes del sueño. De hecho, es un problema muy extendido y la queja más frecuente después del dolor. Es una experiencia subjetiva de sueño inadecuado, caracterizada por experimentar dificultades para conciliar el sueño, mantenerse dormido, despertarse pronto, o no conseguir un sueño reparador. Estas dificultades van asociadas a consecuencias diurnas como dificultades en el funcionamiento, fatiga y somnolencia.

El trastorno de insomnio puede ser el resultado de varios factores como por ejemplo: trastornos orgánicos, factores psicológicos, aspectos ambientales o hábitos inadecuados. Se ha visto que su prevalencia oscila entre un 24-40% en la población general y es más frecuente en personas con problemas médicos, y especialmente en aquellas personas con trastornos psiquiátricos. Es decir, la mayoría de problemas psiquiátricos tienen como síntoma el insomnio.

La dificultad para dormir puede aparecer en muchos momentos de la vida, principalmente cuando se dan circunstancias estresantes. Que este insomnio transitorio se convierta en un problema crónico depende de que se den una serie de factores. Por ejemplo, que la persona tenga una personalidad más bien ansiosa o que tenga antecedentes de insomnio. Este problema con el sueño se perpetúa cuando aparecen pensamientos y preocupaciones acerca de no poder dormir, de no controlar el sueño, o en relación a que la falta de sueño tenga un impacto grave sobre la salud. Entonces, la persona empieza a intentar compensar la falta de sueño con actividades como por ejemplo dormir siestas a deshora, tomar mucho café etc... con lo que finalmente se desestructura el patrón del sueño y se mantiene el problema.

La TCC enfoca el trastorno de insomnio de tres niveles: educacional, conductual y cognitivo (pensamientos) reconduciendo la ansiedad de la persona y disminuyéndola, y corrigiendo los comportamientos y pensamientos que ayudan a mantener el problema del sueño.