



La interpretación de los resultados y el establecimiento de un diagnóstico son etapas cruciales en el manejo de los trastornos del sueño. Permiten sintetizar la información recogida durante la evaluación, identificar los factores contribuyentes y proponer un plan de acción personalizado. El Sleep Coach debe demostrar rigor y experiencia para analizar los datos subjetivos y objetivos, y establecer un diagnóstico preciso en colaboración con los profesionales de la salud.

La interpretación de los resultados comienza con un análisis profundo de los datos recogidos durante la entrevista inicial, la anamnesis del sueño, los cuestionarios estandarizados y las herramientas de evaluación objetiva (diario de sueño, actigrafía, polisomnografía). El Sleep Coach debe ser capaz de cruzar esta información para identificar patrones de sueño, identificar los síntomas clave y los factores que mantienen los trastornos.

Tomemos el ejemplo de Sophie, una enfermera de 35 años que se queja de dificultad para conciliar el sueño y despertares frecuentes. El análisis de su diario de sueño revela una latencia de sueño promedio de 45 minutos y 3 a 4 despertares por noche, con una duración total del sueño de 5 horas. Su puntaje en el Índice de Gravedad del Insomnio (IGI) es de 18, indicando un insomnio moderado. La actigrafía confirma una fragmentación del sueño y una eficacia del sueño reducida al 70%. Al cruzar estos datos con la información de la entrevista (horarios cambiantes, entorno de sueño inadecuado), el Sleep Coach puede identificar los principales factores contribuyentes y orientar el diagnóstico hacia un insomnio psicofisiológico.

El establecimiento del diagnóstico se basa en una confrontación de los datos recogidos con los criterios de clasificación de los trastornos del sueño, como la Clasificación Internacional

de los Trastornos del Sueño (CITS-3) o el DSM-5. El Sleep Coach debe dominar estas clasificaciones y ser capaz de reconocer los síntomas característicos de cada trastorno. También debe tener en cuenta las comorbilidades médicas y psiquiátricas, que pueden influir en la presentación clínica y el manejo.

Volviendo al ejemplo de Marc, un ejecutivo de 38 años que sufre de insomnio crónico. A pesar de la implementación de estrategias conductuales, Marc sigue presentando una somnolencia diurna excesiva y despertares nocturnos con una sensación de asfixia. La polisomnografía revela un índice de apneas-hipopneas (IAH) de 35/hora, asociado a una desaturación de oxígeno y numerosos microdespertares. Estos elementos, asociados a un índice de masa corporal alto y una hipertensión arterial, permiten establecer el diagnóstico de Síndrome de Apneas Obstructivas del Sueño (SAOS) severo, según los criterios de la CITS-3.

El establecimiento del diagnóstico es un proceso colaborativo que implica al Sleep Coach, al paciente y a los profesionales de la salud (médico de cabecera, neurólogo, psiquiatra). El Sleep Coach debe saber comunicar los resultados de la evaluación de manera clara y comprensible, explicando las conexiones entre los síntomas, los factores contribuyentes y el diagnóstico propuesto. También debe involucrar al paciente en el proceso de diagnóstico, teniendo en cuenta su experiencia, preocupaciones y expectativas.

Una vez establecido el diagnóstico, el Sleep Coach puede proponer un plan de acción personalizado, integrando estrategias conductuales, técnicas de relajación, ajustes en el entorno del sueño y recomendaciones de higiene de vida. En algunos casos, como el SAOS, el Sleep Coach orientará al paciente hacia tratamientos específicos (CPAP, dispositivo de avance mandibular) en colaboración con los médicos especialistas en sueño.

Volviendo a Sophie, la enfermera que sufre de insomnio psicofisiológico. El Sleep Coach le propone un programa de terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I), que incluye una restricción del tiempo en la cama, técnicas de control del estímulo, una reestructuración cognitiva de las creencias erróneas sobre el sueño y ejercicios de relajación. Le ayuda a adaptar su entorno de sueño (cortinas oscurecedoras, máscara de dormir, tapones para los oídos) y a establecer un ritual de acostarse que promueva el relajamiento. Gracias a este enfoque global y personalizado, Sophie logra gradualmente recuperar una calidad de sueño y mejorar su calidad de vida.

En resumen, la interpretación de los resultados y el establecimiento de un diagnóstico son etapas clave en el manejo de los trastornos del sueño. Requieren un análisis riguroso de los datos recogidos durante la evaluación, una confrontación con los criterios diagnósticos y una colaboración estrecha con el paciente y los profesionales de la salud. El Sleep Coach debe demostrar experiencia, rigor y empatía para establecer un diagnóstico preciso y proponer un plan de acción personalizado, integrando estrategias conductuales, técnicas de relajación y ajustes en el entorno del sueño. Este enfoque global e individualizado es

esencial para ayudar a los pacientes a recuperar una calidad de sueño y mejorar su bienestar diario.

Puntos a recordar:

1. La interpretación de los resultados y el establecimiento de un diagnóstico son etapas cruciales en el manejo de los trastornos del sueño, que permiten sintetizar la información recogida, identificar los factores contribuyentes y proponer un plan de acción personalizado.
2. El Sleep Coach debe analizar profundamente los datos subjetivos y objetivos, cruzando la información para identificar patrones de sueño, los síntomas clave y los factores de continuidad de los trastornos.
3. El establecimiento del diagnóstico depende de la comparación de los datos recogidos con los criterios de clasificación de los trastornos del sueño (CITS-3, DSM-5), teniendo en cuenta las comorbilidades médicas y psiquiátricas.
4. El proceso de diagnóstico es colaborativo, involucrando al Sleep Coach, al paciente y a los profesionales de la salud. El Sleep Coach debe comunicar claramente los resultados e involucrar al paciente en el proceso.
5. Una vez se establece el diagnóstico, el Sleep Coach propone un plan de acción personalizado, que integra estrategias conductuales, técnicas de relajación, ajuste en el entorno del sueño y recomendaciones sobre la higiene de vida.
6. En algunos casos, como en el SAOS, el Sleep Coach orientará al paciente hacia tratamientos específicos en colaboración con los médicos especialistas en el sueño.
7. Este enfoque global e individualizado es esencial para ayudar a los pacientes a obtener una calidad de sueño y mejorar su bienestar diario.