



El insomnio es uno de los trastornos del sueño más comunes, afectando a aproximadamente el 30% de la población general. Se caracteriza por dificultad para iniciar o mantener el sueño, o por un sueño no reparador, resultando en una alteración significativa del funcionamiento diurno. Las quejas más comunes incluyen dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes, despertares tempranos y una sensación de sueño no reparador.

Se distinguen tres tipos de insomnio según su duración y evolución:

1. Insomnio agudo: dura menos de tres meses y a menudo está relacionado con un factor desencadenante identificable, como un evento estresante, un cambio en el ritmo de vida o una enfermedad. Suele ser transitorio y se resuelve espontáneamente o con un tratamiento a corto plazo.
2. Insomnio crónico: persiste más allá de tres meses y puede tener múltiples causas, a menudo entrelazadas. Se distingue el insomnio primario, sin causa orgánica o psiquiátrica identificada, y el insomnio secundario, consecuencia de otra condición médica, de un trastorno mental o de una sustancia.
3. Insomnio recurrente: se manifiesta por episodios repetidos de insomnio intercalados con períodos de sueño normal. Los episodios pueden ser desencadenados por factores de estrés o cambios en el ritmo de vida.

Tome el ejemplo de Marc, un ejecutivo de 45 años que consulta por un insomnio que ha durado 6 meses. Informa dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes y un sueño poco reparador, con repercusiones en su calidad de vida y su rendimiento

profesional. La evaluación revela un contexto de estrés crónico relacionado con su trabajo y una higiene del sueño inadecuada. Se diagnostica insomnio crónico primario, lo que permite proponer un tratamiento cognitivo y conductual.

Las causas del insomnio son múltiples y a menudo entrelazadas, incluyendo factores psicológicos, comportamentales, ambientales y médicos. Entre las causas más frecuentes, se encuentran el estrés, la ansiedad, la depresión, la mala higiene del sueño, horarios de sueño irregulares, el consumo excesivo de cafeína o alcohol, ciertos medicamentos y condiciones médicas dolorosas o incómodas.

Las consecuencias del insomnio son numerosas y pueden impactar significativamente la calidad de vida de los individuos. A nivel cognitivo, el insomnio puede causar problemas de atención, concentración y memoria, así como una alteración del rendimiento intelectual. A nivel emocional, puede favorecer la irritabilidad, la ansiedad y la depresión. A nivel físico, el insomnio crónico se asocia con un riesgo aumentado de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Finalmente, a nivel socio-profesional, puede llevar a una disminución de la productividad, un aumento del absentismo y una alteración de las relaciones interpersonales.

Como Sleep Coach, es esencial entender bien la definición, los tipos, las causas y las consecuencias del insomnio para proponer un tratamiento adaptado y personalizado para cada cliente. Este manejo se basa en una evaluación completa, incluyendo una entrevista detallada, cuestionarios estandarizados y agendas del sueño, permitiendo identificar los factores contribuyentes y los gatillos de acción. Los enfoques cognitivos y conductuales, como el control de estímulos, la restricción del sueño y la reestructuración cognitiva, son las intervenciones de primera línea para el insomnio crónico, con altas tasas de eficacia duraderas en el tiempo.

Puntos clave:

1. El insomnio es un trastorno del sueño común, que afecta a aproximadamente el 30% de la población general, caracterizado por dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos y sueño no reparador.
2. Existen tres tipos de insomnio: agudo (menos de 3 meses), crónico (más de 3 meses) y recurrente (episodios repetidos).
3. Las causas del insomnio son múltiples y a menudo entrelazadas, incluyendo factores psicológicos, comportamentales, ambientales y médicos.
4. Las consecuencias del insomnio pueden impactar la calidad de vida en áreas cognitivas, emocionales, físicas y socio-profesionales.

5. Como Sleep Coach, es esencial entender bien la definición, los tipos, las causas y las consecuencias del insomnio para proponer un tratamiento adaptado y personalizado.

6. El manejo se basa en una evaluación completa y en enfoques cognitivos y conductuales, que son las intervenciones de primera línea para el insomnio crónico, con altas tasas de eficacia duraderas.