



La identificación de los factores de mantenimiento de los trastornos del sueño es un paso crucial en la evaluación y el tratamiento de los pacientes que sufren de insomnio u otros trastornos del sueño. Estos factores, a menudo relacionados con los comportamientos, las cogniciones y las emociones, pueden perpetuar las dificultades para dormir en el tiempo, incluso después de la resolución del problema inicial. El Sleep Coach debe ser capaz de detectar estos factores de mantenimiento y de proponer estrategias adecuadas para modificarlos.

Entre los principales factores conductuales de mantenimiento de los trastornos del sueño, se encuentra las hábitos de sueño inadecuados. Los pacientes que sufren de insomnio a menudo tienden a pasar más tiempo en la cama, con la esperanza de recuperar el sueño perdido. Sin embargo, esta estrategia es contraproducente, ya que asocia la cama con el desvelo y la frustración, reforzando así las dificultades para conciliar el sueño. El Sleep Coach debe identificar estos comportamientos y proponer técnicas de restricción del sueño y de control del estímulo, destinadas a restablecer la asociación entre la cama y el sueño.

Tomemos el ejemplo de Jean, un jubilado de 65 años que sufre de insomnio desde hace varios meses. Durante la evaluación, el Sleep Coach descubre que Jean pasa más de 10 horas en la cama cada noche, aunque solo duerme efectivamente de 5 a 6 horas. Ha adquirido el hábito de leer y ver televisión en la cama cuando no puede dormir. El Sleep Coach le propone entonces limitar su tiempo en la cama a 7 horas y salir de la habitación si no se duerme en 20 minutos, con el fin de reacondicionar la asociación entre la cama y el sueño.

Las cogniciones disfuncionales relacionadas con el sueño son otro factor de mantenimiento frecuente. Los pacientes insomnes a menudo tienen creencias erróneas sobre el sueño, como la necesidad de dormir 8 horas por noche para funcionar correctamente, o la idea de

que el insomnio inevitablemente dañará su salud. Estos pensamientos generan ansiedad y mantienen un círculo vicioso de ansiedad e hipervigilancia, haciendo que el sueño sea aún más difícil. El Sleep Coach debe identificar estas cogniciones y proponer técnicas de reestructuración cognitiva para modificarlas.

Este es el caso de Sophie, una abogada de 40 años que consulta para un insomnio crónico. Está convencida de que su insomnio afectará su rendimiento profesional y su salud mental. Cada noche, teme la hora de acostarse, convencida de que no logrará dormir. El Sleep Coach la ayuda a cuestionar sus creencias, explicándole que la duración del sueño necesario varía de una persona a otra y que el insomnio no siempre tiene consecuencias negativas. Le enseña a reemplazar sus pensamientos de ansiedad por cogniciones más adecuadas y tranquilizadoras.

Los factores emocionales, como el estrés, la ansiedad y la depresión, también desempeñan un papel importante en el mantenimiento de los trastornos del sueño. Los pacientes insomnes a menudo tienen niveles altos de estrés y ansiedad, que activan el sistema nervioso simpático y dificultan el sueño. Además, el insomnio puede generar estrés y ansiedad específicos relacionados con el sueño, creando un círculo vicioso. El Sleep Coach debe evaluar la presencia de estos factores emocionales y proponer estrategias de manejo del estrés y de regulación emocional, como la relajación, la meditación o la atención plena.

Marc, un comercial de 35 años, sufre de insomnio desde que cambió de puesto y asumió más responsabilidades en el trabajo. A menudo rumia sus preocupaciones profesionales al acostarse, lo que le impide conciliar el sueño. El Sleep Coach le enseña técnicas de relajación progresiva y de respiración profunda para reducir su nivel de estrés antes de acostarse. También le aconseja practicar la atención plena para aprender a observar sus pensamientos ansiosos sin dejarse abrumar por ellos.

Finalmente, algunos factores ambientales y de estilo de vida pueden contribuir al mantenimiento de los trastornos del sueño. Un entorno de sueño inadecuado (ruido, luz, temperatura), horarios de sueño irregulares, consumo excesivo de cafeína o alcohol, o falta de actividad física pueden alterar el ritmo circadiano y fragmentar el sueño. El Sleep Coach debe identificar estos factores y proponer ajustes en el entorno del sueño y consejos de higiene de vida para promover un sueño de calidad.

Este es el caso de Julie, una estudiante de 22 años que se queja de dificultades para conciliar el sueño y despertares frecuentes. La evaluación revela que a menudo consume bebidas energéticas por la noche para estudiar más tiempo, y que tiende a dormir hasta tarde los fines de semana para compensar su falta de sueño durante la semana. El Sleep Coach le explica la importancia de regular sus horarios de sueño y limitar su consumo de cafeína, especialmente al final del día. También la anima a hacer ejercicio regularmente al comienzo del día para fortalecer su ritmo circadiano.

En resumen, la identificación de los factores de mantenimiento de los trastornos del sueño es esencial para ofrecer un tratamiento adecuado y duradero. El Sleep Coach debe prestar atención a los factores conductuales, cognitivos, emocionales y ambientales que pueden perpetuar el insomnio y otros trastornos del sueño. Al proponer estrategias dirigidas a modificar estos factores, como la restricción del sueño, la reestructuración cognitiva, el manejo del estrés o el ajuste del entorno del sueño, el Sleep Coach puede ayudar a los pacientes a salir del círculo vicioso de los trastornos del sueño y a recuperar un sueño de calidad.

Puntos para recordar:

1. La identificación de los factores de mantenimiento de los trastornos del sueño es crucial para un tratamiento adecuado y duradero de los pacientes que sufren de insomnio u otros trastornos del sueño.
2. Los malos hábitos de sueño, como pasar demasiado tiempo en la cama, pueden reforzar las dificultades para conciliar el sueño. El Sleep Coach debe proponer técnicas de restricción del sueño y de control del estímulo para restablecer la asociación entre la cama y el sueño.
3. Las cogniciones disfuncionales sobre el sueño, como las falsas creencias en la necesidad de dormir 8 horas por noche, mantienen un círculo vicioso de ansiedad e hipervigilancia. El Sleep Coach debe utilizar técnicas de reestructuración cognitiva para modificar estos pensamientos.
4. Los factores emocionales, como el estrés, la ansiedad y la depresión, juegan un papel importante en el mantenimiento de los trastornos del sueño. El Sleep Coach debe proponer estrategias de manejo del estrés y de regulación emocional, como la relajación, la meditación o la atención plena.
5. Los factores ambientales y el estilo de vida, como un entorno de sueño inadecuado, horarios irregulares, consumo excesivo de cafeína o alcohol, o falta de actividad física, pueden alterar el ritmo circadiano y fragmentar el sueño. El Sleep Coach debe identificar estos factores y proponer ajustes y consejos sobre higiene de vida para promover un sueño de calidad.