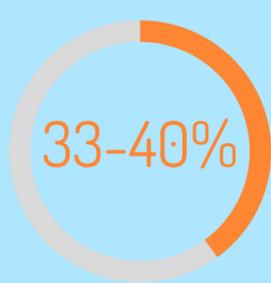


Alteraciones y Trastornos del sueño



Las alteraciones del sueño son frecuentes en la población de pacientes adultos e incrementan su prevalencia en personas en quienes el patrón de sueño es distinto como; observar despertares más tempranos y mayor tiempo en conciliar el sueño, además de la somnolencia frecuente.



Epidemiología

Más de la mitad de la población de personas mayores tienen alteraciones del sueño y hasta un 40% un trastorno determinado.

Tipos de alteraciones del sueño

Hipersomnias:

Pueden ser transitorias o permanentes y suelen relacionarse con alteraciones psiquiátricas de tipo afectivo, consumo de fármacos o alcohol, trastornos respiratorios como la apnea obstructiva del sueño y en ocasiones situaciones severas como la narcolepsia.



Insomnio:

Puede ser transitorio, autolimitado y tener un factor precipitante claramente establecido, por lo que no requiere mayor estudio y en muchas ocasiones ni siquiera un tratamiento definitivo.

Tipos de insomnio

- De corta duración (4 semanas)
- Crónico (más de cuatro semanas)

Causas

Patologías como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y alteraciones tiroideas.

De manera frecuente se presentan alteraciones en pacientes con artritis reumatoide, lupus y otras inmunológicas.

Los tumores de sistema nervioso central y de otros órganos deben ser una consideración en ausencia de otros compromisos sistémicos.



Diagnóstico

Es clínico, ya sea por referencia propia o por el compañero de cuarto. Los auxiliares diagnósticos incluyen desde la toma de signos vitales, patrón de los niveles glucémicos, polisomnografía, hasta búsqueda de enfermedades degenerativas más comunes.

Prevención

Identificación oportuna y el control adecuado de enfermedades crónicas.

Tratamiento

Previo al inicio de una prescripción de hipnóticos debe implementarse medidas de higiene de sueño.

Suprimir sustancias estimulantes como el café, el alcohol, té, y bebidas energizantes entre otros.

El uso de fármacos hipnóticos debe ser como medida temporal, eligiendo fármacos con inicio de acción rápida, que no altere la estructura de la fisiología del sueño, buscando aquellos no tengan metabolitos circulantes al día siguiente de su uso.