

DEFINICIÓN:

El insomnio es una patología que puede englobar varios síntomas como son:

- Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- Despertarse demasiado temprano.
- Despertarse con la impresión de no haber tenido un sueño reparador.

Se trata de una sensación subjetiva, por lo que cada persona lo describe de forma distinta y particular.

SÍNTOMAS:

Las personas que padecen insomnio presentan alguno de estos síntomas:

- Incapacidad para conciliar el sueño.
- Aumento del número de despertares nocturnos.
- Disminución del tiempo de sueño (despertar temprano).
- Sensación de sueño insuficiente.

Todo ello da lugar a fatiga, ansiedad y disminución del nivel de alerta. Aparece somnolencia diurna que puede provocar accidentes domésticos o laborales.

El insomnio es más frecuente en mujeres, aumentando su prevalencia a medida que avanza la edad.

Por lo general, el insomnio está acompañado o es consecuencia de otros síntomas como:

- Nerviosismo, tensión, ansiedad, preocupaciones...
- Antecedentes previos de depresión, rasgos obsesivos...
- Síntomas de piernas inquietas u otros movimientos automáticos.
- Cambios en los horarios de dormir y levantarse.
- Ronquidos u otros síntomas de apnea del sueño.
- Abuso de alcohol u otros tóxicos.
- Uso de determinados medicamentos.
- Determinadas enfermedades crónicas.
- Condiciones ambientales desfavorables: ruidos, temperatura alta o demasiado baja...
- Consumo de café, té u otros excitantes.
- Realización excesiva de ejercicio físico.
- Actividad laboral intensa o estresante.

TRATAMIENTO:

En primer lugar hablaremos de medidas no farmacológicas que se pueden usar para mejorar la calidad del sueño.

Las primeras medidas a adoptar es adquirir unas buenas pautas y hábitos de actividad, horarios, dieta y ritmo de vida adecuados que faciliten el sueño, como por ejemplo:

- Vigilar condiciones de descanso: adecuada luz, ruido, temperatura.
- Utilizar la cama para dormir, si no lo consigue levantarse.
- No esforzarse en dormir.
- Evitar consumir café o té desde al menos seis horas antes de acostarse.
- Mantener horarios regulares de acostarse y levantarse.
- Realizar ejercicio suave (al mediodía o media tarde).

- Evitar o limitar el consumo de alcohol y tabaco.
- No realizar cenas copiosas.
- No ir con hambre ni sed a la cama.
- Realizar rutinas antes de dormir (darse un baño, leer, escuchar música...)

Todo esto habría que combinarlo con otras terapias psicológicas basadas en el control de estímulos que consisten en una serie de pautas conductuales dirigidas a reducir las conductas incompatibles con el sueño a la hora de irse a dormir y a regular el ritmo sueño-vigilia. El objetivo es que se establezca una asociación entre los estímulos presentes en la habitación y la generación del sueño. Constan de las siguientes instrucciones:

- Usar la cama sólo para dormir. No se permite encender la televisión, radio, teléfono, comer o leer en la cama.
- Conviene antes de dormir, realizar alguna actividad de desaceleración; algo que no requiera mucho esfuerzo físico ni psíquico.
- Establecer una rutina específica antes de acostarse, realizarla cada día y siempre en el mismo orden (tomar algo caliente, leer un rato, lavarse los dientes, ir al baño, ponerse el pijama...).
- Si no se concilia el sueño en 30 ó 45 minutos aproximadamente, salir de la cama y de la habitación, hacer una actividad relajante y monótona hasta sentir sueño para volver a la cama. Repetir esto tantas veces como sea necesario en la noche.
- Levantarse siempre a la misma hora.
- No hacer siestas durante el día.

Dentro del tratamiento no farmacológico también incluiremos técnicas de relajación que inducen a niveles profundos de relajación muscular de forma rápida y sencilla a la hora de irse a dormir.

Las intervenciones no farmacológicas sobre el comportamiento y la conducta constituyen el tratamiento de elección en pacientes con insomnio crónico.

Si todas estas medidas no farmacológicas no son suficientes por si solas, se pueden acompañar de plantas medicinales resultando muy útiles en el tratamiento del insomnio leve o moderado. Algunas plantas medicinales presentan efectos hipnóticos ligeros por lo que suelen utilizarse de manera combinada. No alteran la arquitectura normal del sueño y no suele aparecer efecto rebote.

Las plantas más utilizadas son:

PLANTA	PROPIEDADES	INDICACIONES	PRECAUCIONES	EFECTOS ADVERSOS
Amapola California	Sedante e hipnótica suave	Insomnio inicial	Precauciones en glaucoma. No usar en embarazo ni lactancia	
Espino Blanco	Hipnótico, actividad cardiotónica, vasodilatador.	Insomnio y nerviosismo asociado a taquicardia y palpitaciones.	Evitar en pacientes con digoxina. No en cardiopatías. No en embarazo.	Náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea.
Lúpulo	Sedante, ansiedad.	Insomnio	No en embarazo. No en hiperestrogenia.	Vómitos por sus sustancias amargas.
Melisa	Sedante, digestiva, antiséptica.	Insomnio y ansiedad.	Teratógeno y epileptógeno. Actividad antitiroidea.	

Insomnio

Naranja	Hipnótico, sedante.	Insomnio ligero en combinación con más plantas. Útil en niños, embarazo, lactancia.		
Pasiflora	Ansiolítico, sedante	Insomnios relacionados con ansiedad.		Náuseas, vómitos, sedación, taquicardia...
Amapola	Hipnótico suave	Insomnio infantil	No en embarazo ni lactancia. Tonalidad roja en heces	
Tila	Sedante	Seguro en embarazo, lactancia y niños.		
Valeriana	Hipnótico, espasmolítico, tranquilizante, anticonvulsivo	Inductor del sueño	Produce somnolencia residual. Puede crear dependencia. No usar en embarazo, lactancia, ni niños menores de 12 años	Náuseas, vómitos. Tras su uso continuado pueden aparecer arritmias, insomnio y midriasis.

ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO. SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.