

ACTUALIZACIONES EN EL AFRONTAMIENTO DEL INSOMNIO EN EL PACIENTE ADULTO

García González, Isabel (75727702H)

correo: isa_g17@hotmail.com

INTRODUCCIÓN:

El insomnio puede definirse como la incapacidad que presenta el paciente para dormir las horas necesarias y presentar un sueño reparador. Puede ser debido por presentar problemas para coger el sueño, despertarse de manera frecuente o por despertarse muy temprano. Las necesidades de sueño varían de una persona a otra, aunque normalmente son necesarias de 7-8 horas en el adulto. Se trata, por tanto, de un trastorno que aparece de forma frecuente entre la población, en torno a un tercio de la misma. (Díaz & Pareja, 2008).

RESULTADOS:

Se seleccionan **20 artículos**: de los cuales 17 son revisiones bibliográficas y 3 son reportes de casos. Los pacientes de los reportes eran mayores de 18 años. Un **35%** de los artículos hablan sobre las causas y medidas preventivas del insomnio. Y en un **65%** se habla sobre el abordaje terapéutico del insomnio.

En cuanto a las causas que lo ocasionan coinciden que puede ser debido a la presencia de estrés, depresión, ingesta de bebidas estimulantes como el café, factores ambientales, consumo de alcohol, trabajo con turno variable, entre otros.

Por otro lado, en cuanto al tratamiento no farmacológico coinciden en la importancia de las medidas higiene del sueño, educación sanitaria, técnicas de relajación y terapia conductual. Algunos autores mencionan la acupuntura, aunque tiene una evidencia científica baja. En cuanto al tratamiento farmacológico con hipnóticos no debe administrarse más de 8 semanas (evitar dependencia) y debe usarse junto a terapias no farmacológicas.

CONCLUSIONES:

- Varios autores llegan a la conclusión que es importante conocer la causa originaria del insomnio, para determinar que tipo de tratamiento es adecuado para cada persona.
- El insomnio afecta a nuestra calidad de vida y puede afectar a nuestra salud.
- Se considera como tratamiento de elección farmacológico: las benzodiacepinas y análogos a las benzodiacepinas, en el insomnio agudo o transitorio.

OBJETIVOS:

- Conocer las actualizaciones existentes en la literatura científica sobre el insomnio y las maneras de poder tratar este trastorno del sueño.

MÉTODO:

Hemos realizado una **revisión sistemática** del tema desde **2011**.

Se han incluido reportes de casos y revisiones en dos idiomas: inglés y castellano. Se han excluido los artículos de opinión y aquellos que no hablaban del insomnio como tema central del mismo.

Las **bases de datos consultadas** han sido seis: Cuiden, Medline, Elsevier, Google Académico, Cinahl y Scielo (Scientific Electronic Library Online).