

Problemas comunes del sueño

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day

Los problemas del sueño implican tener dificultad para quedarse dormido, para mantenerse dormido o para mantenerse despierto. Revise (✓) si algunas de estas afirmaciones se aplican en su caso:

- Con frecuencia, no duermo lo suficiente.
- Mi sueño no es reparador.
- Tengo problemas para mantenerme despierto cuando estoy sentado, veo televisión o leo.
- Me quedo dormido o me siento muy cansado al conducir.
- Tengo problemas para concentrarme en casa, en el trabajo o en la escuela.
- He tenido problemas para hacer mis deberes en el trabajo o la escuela.
- Con frecuencia, los demás me dicen que me veo cansado.
- Tengo problemas para controlar mis emociones.
- Siento que me tardo en reaccionar o responder.
- Siento que debo tomar una siesta casi todos los días.

Si seleccionó alguna de estas afirmaciones, puede que tenga problemas de sueño.

Causas de los problemas del sueño

Los problemas del sueño pueden ocurrir por muchas razones, pero algunas de las más comunes son:

- Cambios en su ciclo sueño-vigilia, como trabajar en turnos de la noche cuando, por lo general, duerme
- No dormir lo suficiente como para sentirse descansado y alerta en el día

- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - Daytime napping
 - Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - Going to bed early
 - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

- Problemas de salud como asma, insuficiencia cardíaca, dolor o ciertos medicamentos
- Consumo de alcohol, cafeína o nicotina
- Trastornos del sueño

Tipos de trastornos del sueño

Insomnio

El insomnio incluye cualquier problema para quedarse dormido, mantenerse dormido o despertar demasiado temprano en la mañana. Entre los factores que pueden causar insomnio se encuentran los siguientes:

- Enfermedades
- Sentirse triste
- Estrés
- Cafeína
- Alcohol o drogas
- Ciertos medicamentos
- Fumar mucho
- Hábitos de sueño deficientes, como:
 - Siestas durante el día
 - Dormir en un lugar con mucho ruido o luz
 - Acostarse temprano
 - Pasar mucho tiempo despierto en la cama

Si es posible, modifique los factores que pueden estar provocándole insomnio. Tenga una rutina regular para la hora de acostarse. Limite la cafeína, el alcohol y el cigarrillo.

Hable con su médico si tiene dificultad para dormir en más de 3 noches a la semana durante un mes.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Apnea del sueño

La apnea del sueño es cuando se deja de respirar algunos momentos durante el sueño. Con frecuencia, ocurre porque los músculos de la parte posterior del cuello se relajan y la lengua se repliega durante el sueño, estrechando las vías respiratorias. La duración de la detención de la respiración puede variar desde algunos segundos hasta varios minutos. Durante este tiempo, el cuerpo no obtiene suficiente oxígeno. La apnea del sueño puede ocurrir varias veces cada noche. Si esta condición no se trata, puede ocasionar hipertensión y un alto riesgo de sufrir embolias o ataques cardíacos.

Consulte a su médico si su familia nota ronquidos fuertes, asfixia, respiración entrecortada o falta de respiración durante el sueño. Otros síntomas que puede notar incluyen quedarse dormido durante el día y no sentirse descansado cuando despierta en la mañana. El tratamiento de la apnea del sueño implica mantener las vías respiratorias abiertas durante el sueño. El control puede incluir lo siguiente:

- Realizarse un estudio del sueño para revisar los cambios en su respiración durante el sueño
- Pérdida de peso
- Evitar el alcohol
- Usar una máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (continuous positive airway pressure, CPAP) para abrir las vías respiratorias durante el sueño

Narcolepsia

La narcolepsia es tener dificultades para mantenerse despierto durante el día. Una persona con narcolepsia puede quedarse dormida repentinamente durante una actividad. El tratamiento implica tomar medicamentos para ayudarlo a mantenerse despierto durante el día.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Síndrome de las piernas inquietas

El síndrome de las piernas inquietas es una molestia en las piernas que generalmente se siente en la noche. La molestia puede sentirse como una sensación de cosquilleo, comezón u hormigueo que solo se alivia moviendo las piernas. Este síndrome puede provocar insomnio y somnolencia durante el día.

Hable con su médico sobre las maneras de controlar el problema. También puede intentar reducir el estrés, tomar baños tibios, recibir masajes y hacer ejercicios de estiramiento para ayudar a que sus músculos se relajen. Se pueden recetar medicamentos para aliviar las molestias si estas perturban mucho el sueño.

Terrores nocturnos

Los terrores nocturnos ocurren cuando una persona despierta repentinamente con gritos, confusión o pánico. Los terrores nocturnos se tratan con medicamentos durante el día.

Sonambulismo

El sonambulismo es cualquier actividad, como caminar, que se realiza mientras una persona está dormida. Generalmente, la persona no recuerda la actividad. Despertar a un sonámbulo no es peligroso, pero mientras este deambula pueden producirse lesiones. Evite que un sonámbulo se lesione, por ejemplo, bloqueando las escaleras con una puerta y quitando objetos para prevenir tropiezos. Si está preocupado por la seguridad durante el sonambulismo o si este ocurre con frecuencia, hable con un médico.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

Hable con su médico si presenta síntomas de un problema del sueño. Su médico puede hablarle sobre las formas de controlar su problema o indicarle un estudio del sueño. Un estudio del sueño es un registro de 6 a 8 horas de su actividad cerebral, frecuencia cardíaca, movimientos de las piernas, niveles de oxígeno y respiración mientras duerme durante la noche.