**Trastornos del sueño**

Dirección de esta página: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000800.htm

Los trastornos del sueño involucran cualquier tipo de dificultad relacionada con el hecho de dormir, incluyendo dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, tiempo de sueño total excesivo o conductas anormales relacionadas con el sueño.

**Causas**

Se han identificado más de cien trastornos diferentes de sueño y de vigilia que se pueden agrupar en cuatro categorías principales, a saber:

* Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio)
* Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva)
* Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño)
* Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño)

PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO Y PERMANECER DORMIDO

El [insomnio](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003210.htm) incluye cualquier combinación de dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido, vigilia intermitente y despertarse en la madrugada. Los episodios pueden aparecer y desaparecer (pasajeros), durar entre 2 y 3 semanas (a corto plazo) o ser duraderos (crónicos).

Los factores comunes relacionados con el insomnio son, entre otros:

* Enfermedad física
* [Depresión](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003213.htm)
* [Ansiedad](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm) o estrés
* Un ambiente para dormir inapropiado, con excesivo ruido o luz
* Cafeína
* Alcohol y de otras drogas
* Uso de ciertos medicamentos
* Tabaquismo en exceso
* Molestia física
* Siestas durante el día
* Hábitos de sueño contraproducentes como:
  + acostarse temprano
  + pasar mucho tiempo en la cama despierto

Los trastornos abarcan:

* Insomnio psicofisiológico: una afección en la cual el estrés causado por el insomnio dificulta aún más la conciliación del sueño
* Síndrome de la fase de sueño retrasada: el reloj interno está constantemente fuera de sincronización con las fases de día/noche "aceptadas"; por ejemplo, los pacientes se sienten mejor si pueden dormir desde las 4 a.m. hasta el medio día.
* Trastorno del sueño hipnótico-dependiente: insomnio que ocurre cuando uno suspende o se vuelve tolerante a ciertos tipos de somníferos.
* Trastorno del sueño dependiente de estimulantes: insomnio que ocurre cuando uno suspende o se vuelve dependiente de ciertos tipos de estimulantes.

PROBLEMAS PARA PERMANECER DESPIERTO

Los trastornos por excesiva somnolencia se denominan [hipersomnio](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003208.htm) y abarcan, entre otros:

* Hipersomnio idiopático (somnolencia excesiva que ocurre sin una causa identificable)
* [Narcolepsia](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000802.htm)
* [Apnea del sueño](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000811.htm) central u obstructiva
* Trastornos del movimiento periódico de las extremidades
* [Síndrome de las piernas inquietas](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000807.htm)

PROBLEMAS PARA MANTENER UN HORARIO REGULAR DE SUEÑO

También se pueden presentar problemas cuando no se mantiene un horario constante de sueño y de vigilia, lo cual sucede cuando se viaja cruzando zonas horarias distintas y con trabajos por turnos en horarios rotativos, particularmente los que trabajan en las noches.

Los trastornos que interrumpen el sueño abarcan:

* Síndrome de sueño y vigilia irregulares
* Síndrome del desfase horario
* Ser poco dormilón por naturaleza (la persona duerme menos horas de lo normal pero no sufre ningún efecto negativo)
* Insomnio paradójico (la persona realmente duerme una cantidad de tiempo distinta a la que cree)
* Trastorno del sueño a causa del trabajo por turnos

CONDUCTAS QUE INTERRUMPEN EL SUEÑO

Las conductas anormales durante el sueño se denominan parasomnio y son bastante comunes en los niños. Estas abarcan:

* [Terrores nocturnos](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000809.htm)
* [Sonambulismo](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000808.htm)
* Trastorno de comportamiento asociado al sueño MOR (un tipo de [psicosis](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001553.htm) en la cual una persona representa sueños tan violentamente que puede lesionar a la persona con quien duerme)

**Síntomas**

Los síntomas varían y dependen del trastorno de sueño específico.

**Pruebas y exámenes**

Los exámenes varían y dependen del trastorno de sueño específico. Se puede llevar a cabo un estudio del sueño ([polisomnografía](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003932.htm)).

**Tratamiento**

Los tratamientos varían y dependen del trastorno de sueño específico.

Ver:

* [Insomnio](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003210.htm)
* [Hipersomnio](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003208.htm)
* [Terrores nocturnos](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000809.htm)
* [Sonambulismo](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000808.htm)

**Pronóstico**

El pronóstico varía de acuerdo con el tipo de trastorno. Algunos trastornos pueden desaparecer sin tratamiento.

**Cuándo contactar a un profesional médico**

Solicite una cita con el médico si la falta de sueño, demasiado sueño o los comportamientos de sueño inusuales están interfiriendo con la vida cotidiana.

La apnea del sueño se debe sospechar en personas que roncan mucho, se despiertan con frecuencia para orinar en la noche y se despiertan en la mañana no renovados.

**Prevención**

Lo siguiente puede ayudar a prevenir muchos trastornos del sueño:

* Hábitos de sueño regulares (como acostarse y despertarse a la misma hora todos los días)
* Ambiente de sueño silencioso
* Ejercicio regular
* Mantenerse en general sano y en buena condición física