



Insomnio

El insomnio es un trastorno común del sueño. Se define como la incapacidad de dormir, despertarse muy temprano, o sentir cansancio después de dormir, durante, al menos, tres noches por semana los últimos tres meses. El insomnio crónico (largo plazo) dificulta la realización de las tareas rutinarias como ir a trabajar o a la escuela y cuidar de uno mismo. El insomnio puede producir o desarrollar otros problemas de salud, como depresión, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

P: ¿Quién puede tener insomnio?

R: Más de una de cada cuatro mujeres en los Estados Unidos tiene insomnio, en comparación con menos de uno de cada cinco hombres. En un estudio, mujeres de todas las edades manifestaron tener una calidad de sueño peor que la de los hombres, incluso mayor demora para dormirse, períodos de sueño más cortos y somnolencia al estar despiertas.

Las mujeres mayores presentan más riesgo de tener insomnio. Otras personas en riesgo de tener insomnio incluyen a quienes:

- Tienen mucho estrés
- Tienen depresión u otras afecciones mentales
- Trabajan de noche o tienen horarios de sueño irregulares, como quienes trabajan por turnos
- Viajan largas distancias con cambio de horario, como quienes viajan en avión
- Tienen ciertas afecciones, como apnea del sueño, asma y fibromialgia

P: ¿Cuáles son los síntomas del insomnio?

R: Los síntomas más comunes del insomnio son dificultad para dormir, ya sea para conciliar el sueño, permanecer dormido, o despertarse muy temprano. Si tienes insomnio, puedes:

- Estar acostado por mucho tiempo antes de conciliar el sueño
- Despertarte durante la noche y tener dificultades para volver a dormirte
- No sentirte descansado al despertar

La falta de sueño puede producir otros síntomas durante el día. Por ejemplo, puedes sentir cansancio en cuanto te despiertas y tener poca energía durante el día. También puede hacer que sientas ansiedad, estado depresivo o irritabilidad, y es posible que tengas dificultades para concentrarte o recordar cosas.

P: ¿De qué manera el insomnio afecta la salud de las mujeres?

R: El insomnio puede hacer que te sientas cansada, ansiosa o irritable a corto plazo. Con el tiempo, la falta de sueño puede incrementar el riesgo de problemas más graves, como

- Accidentes
- Problemas de salud, incluso diabetes e hipertensión
- Mayor riesgo de caídas, especialmente para las mujeres mayores

Las mujeres con insomnio a largo plazo pueden tener mayor riesgo que los hombres con insomnio a largo plazo de tener problemas emocionales, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y obesidad.

P: ¿Cómo se trata el insomnio?

R: Si tu insomnio se debe a un cambio a corto plazo en tu rutina de sueño/despertar, como el desfase horario, tu ritmo de sueño se normalizará solo.

El insomnio crónico o a largo plazo puede tratarse con ciertos pasos que puedes intentar seguir en tu hogar para dormir mejor como las terapias cognitivo-conductuales y los medicamentos recetados.

Si el insomnio es un síntoma o un efecto

secundario de otro problema de salud (denominado insomnio secundario), el médico te recomendará tratar el otro problema de salud al mismo tiempo. A menudo, cuando se trata el otro problema de salud, el insomnio desaparece por sí solo.

Habla con tu médico o profesional de enfermería si tienes síntomas de insomnio y pregúntale cuál es la mejor forma de tratar el insomnio.

Para más información...

Para obtener más información sobre el insomnio, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

National Center on Sleep Disorders Research, NHLBI, NIH

301-592-8573 • www.nhlbi.nih.gov/about/org/ncsdr

American Academy of Sleep Medicine – Información sobre sueño

630-737-9700 • www.sleepeducation.org

National Sleep Foundation

703-243-1697 • www.sleep.org

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones médicas de 2016 de:

- Michael Twery, Ph.D., Director, National Center on Sleep Disorders Research, División de Enfermedades Pulmonares, Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
- Sara Nowakowski, Ph.D., M.S., Profesora adjunta, Departamento de Obstetricia y Ginecología, Departamento de Psiquiatría y Ciencias Conductuales, University of Texas Medical Branch

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 30 de noviembre de 2017.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov