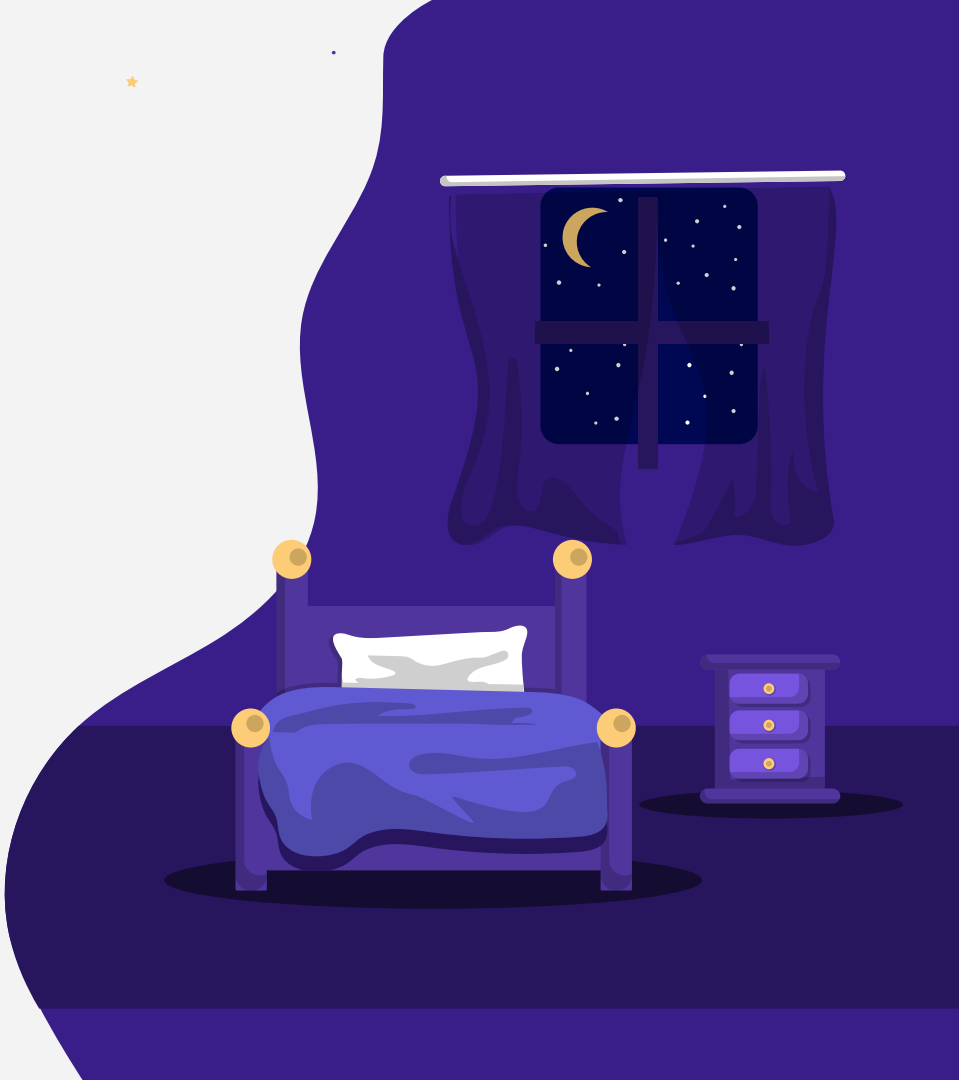
TRASTORNOS DEL SUEÑO

Realizada por Sandra Varela

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM



© - Derechos Reservados UNICISO

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

EL SUEÑO

01

El sueño es una conducta básica de los humanos.

02

El dormir forma parte de un ritmo biológico del llamado ciclo vigilia-sueño.

03

El sueño es absolutamente necesario para integrar una actividad mental, incluyendo la conciencia y desplegar una conducta adecuada para mantener relaciones con los seres que nos rodean y sobrevivir.

04

Los trastornos del sueño son comunes y están asociados a una morbilidad y daño funcional.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

ETAPAS DEL SUEÑO

El sueño humano puede dividirse en sueño sin **movimientos oculares rápidos (NO-MOR) o (NO-REM),** a través del cual el sueño es ligero y se hace progresivamente más profundo y el sueño MOR o REM con movimientos oculares rápidos o sueño profundo, cada ciclo tiene **una duración de 70 a 120 minutos.**

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

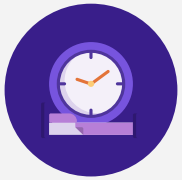
Los trastornos del sueño se clasifican en:

1. Insomnio.
2. Trastornos respiratorios relacionados con el sueño.
3. Trastorno de hipersomnolencia.
4. Trastorno del ritmo circadiano sueño-vigilia.
5. Parasomnias.
6. Trastornos del movimiento relacionados con el sueño.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

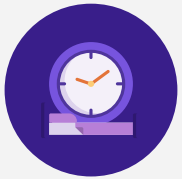
INSOMNIO

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM



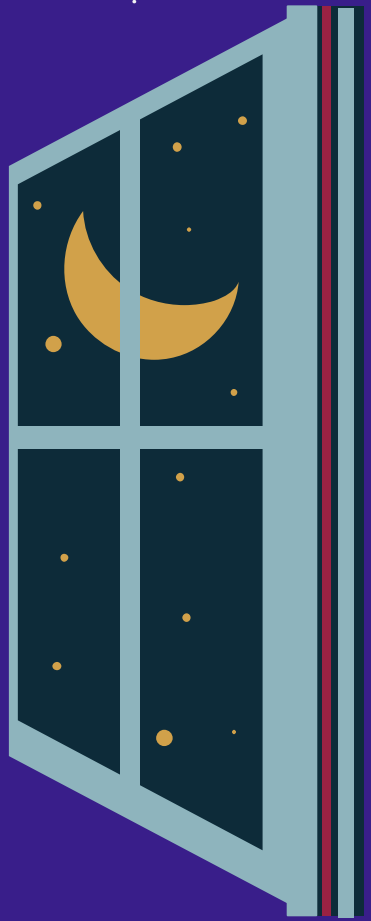
Es el trastorno más frecuente, consiste en que las personas **no pueden quedarse dormidas o se despiertan durante la noche y se les dificulta volver a dormir.**

Puede alterar su funcionamiento social y su calidad de vida.



El **insomnio crónico es aquel que se presenta más de tres veces a la semana** y por lo menos durante tres meses. Puede ocasionar trastornos psiquiátricos y cardiovasculares. En algunos casos puede estar relacionado con el uso de sustancias psicoactivas.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM



UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Trastornos respiratorios relacionados con el sueño

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

APNEA DEL SUEÑO

La apnea obstructiva del sueño es una enfermedad en el que **la persona deja de respirar durante algunos segundos en la noche** y colapsa la vía aérea, ronca, siente que no le entra aire.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Las apneas se clasifican en:

Apneas centrales: Debida a alteraciones en el sistema nervioso central, en niños pequeños puede ocasionar muerte súbita del lactante.

Apneas periféricas u obstructivas: que se deben a la obstrucción de las vías respiratorias, el individuo hace esfuerzo para respirar, pero no logra vencer la obstrucción.

Trastornos centrales de Hipersomnolencia

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Estas afecciones pueden provocar un proceso de sueño excesivo o un estado de vigilia inferior al óptimo, **implica dificultad para despertar o para mantener una vigilia plena.**

La inercia del sueño es la sensación de no ser capaz de despertar por completo.

Las **personas tienden a quedarse dormidas con facilidad y rapidez y pueden dormir incluso hasta el día siguiente.**

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

NARCOLEPSIA

Se caracteriza porque la persona tiene **necesidad de dormir en el día y ante emociones fuertes puede perder el tono muscular.**

El cuadro clásico incluye cuatro síntomas:

- Crisis de sueño
- Cataplejía
- Alucinaciones
- Parálisis del sueño

El síntoma más dramático es la cataplejía, **un periodo breve y súbito de parálisis que puede afectar casi todos los músculos voluntarios**, cuando todos los músculos se afectan la persona puede colapsar por completo.

La parálisis del sueño, la persona tiene la **sensación de estar despierto, pero es incapaz de moverse**, hablar e incluso respirar en forma adecuada.

Trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

La palabra **Circadiano** proviene del latín que significa "cerca de un día", hace referencia a **los ciclos corporales del sueño, la temperatura y la síntesis** de hormonas que determina el núcleo supraquiasmático de la región anterior del hipotálamo, en el cerebro.

Incluyen:

- Fase retardada del sueño-vigilia.
- Fase avanzada de sueño-vigilia
- Trastornos irregulares del ritmo, sueño y vigilia.
- Trastorno del trabajo por turnos.
- Jet lag.
- Trastorno no ajustado a las 24 h.

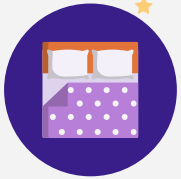
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Trastorno del sueño-vigilia en fase retardada

Son aquellos que se **acuestan muy tarde en la madrugada y se despiertan tarde** en la mañana o después de mediodía, puede corresponder hasta el 10% de los pacientes y es común entre adolescentes y adultos jóvenes. **Se les denomina "búhos o personas nocturnas".**

Trastorno de sueño vigilia fase avanzada

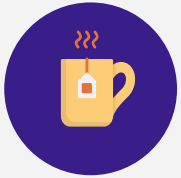
Este trastorno podría denominarse "**trastorno de acostarse temprano y levantarse temprano**", la hora en que desean irse a dormir es temprana, de tal manera que se sienten muy bien en la mañana, pero con somnolencia a la hora avanzada de la tarde en ocasiones se les dice "**pollos".**



Trastorno del sueño-vigilia del ciclo circadiano irregular

La duración total del periodo del sueño del paciente puede ser normal, pero se percibe **somnoliento o con insomnio en horas variables e impredecibles del día.** Esta variedad irregular puede identificarse en distintos trastornos neurológicos, demencia, discapacidad intelectual o lesión cerebral traumática.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

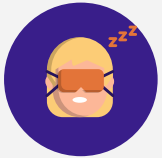


Trastorno del sueño-vigilia asociado a turnos laborales

Afecta casi una **tercera parte de los individuos que laboran en turnos cambiantes**, la somnolencia domina y el desempeño declina, los síntomas pueden durar tres semanas o más.

Jet lag

Se presenta alteración en el ciclo del sueño, ya **sea somnolencia o insomnio en las personas que viajan** usualmente con horarios de diferencia de 6 horas o más.



Trastorno del sueño-vigilia no ajustado a las 24 h.

También se **denomina de tipo libre y afecta ante todo a personas ciegas** que carecen de indicios luminosos que activen sus relojes biológicos.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

PARASOMNIAS

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

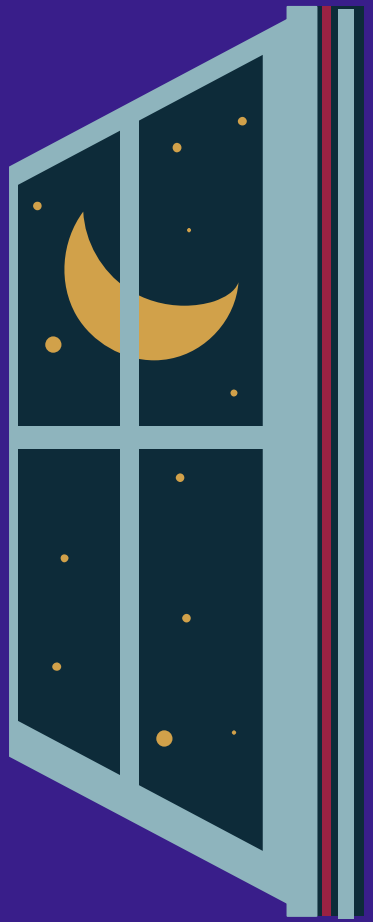
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Este grupo de alteraciones del sueño se caracteriza por comportamientos inadecuados denominados parasomnias, **incluye fenómenos físicos, o experiencias que ocurren durante el periodo del sueño.**

Se clasifican en:

- Trastornos del despertar del sueño no REM: **incluyen despertarse confusos, sonambulismo y terrores nocturnos**.

- Trastornos del sueño durante el REM: incluyen trastornos del comportamiento del sueño REM, **parálisis aislada y pesadillas.**



Despertares confusos

Cuando la persona no **sabe dónde se encuentra, está desorientado** y puede tener amnesia del episodio.

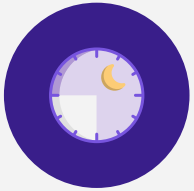
Sonambulismo

Suele ocurrir durante el primer tercio de la noche cuando prevalece el sueño no REM. **Es posible que se presente un comportamiento como vestirse, comer o usar el baño, la cara de la persona suele parecer inexpresiva** y la mirada mantenerse fija.

Trastorno del despertar con terrores nocturnos

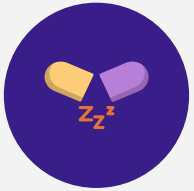
Los terrores nocturnos suelen afectar a los niños con una edad entre los 4 a 12 años y la edad adulta suelen ocurrir entre los 20 a 30 años. Solo **los eventos que son recurrentes y generan tensión o difusión justifican el diagnóstico.** Una crisis de terror nocturno comienza con un grito fuerte durante el periodo de sueño no REM, la persona se sienta y parece aterrorizada y da la impresión de despertar pero no responde.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM



Parálisis del sueño

Durante el sueño REM normal los músculos se paralizan, cuando se despierta repentinamente es incapaz de hablar o moverse. **Una vez que despiertan muchos afectados refieren sueños vividos que enfrentan amenazas o son atacados por personas o animales.**



Trastorno de pesadillas

Las pesadillas se originan durante el sueño REM, las pesadillas en la infancia en particular la que se presentan en niños pequeños carecen de relevancia patológica, alrededor de la mitad de los adultos **refieren pesadillas en algún momento, la tendencia a tener pesadillas pudiera ser hereditaria, las pesadillas en ocasiones anteceden a una psicosis**, sin embargo, la mayoría pueden constituir una reacción al estrés.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Trastornos del movimiento relacionados con el sueño

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Síndrome de piernas inquietas

Es un malestar casi indescifrable que se localiza en el segmento distal de las extremidades inferiores y que solo se alivia con el movimiento. **La sensación se percibe como hormigueo o prurito. Este trastorno puede retardar la conciliación del sueño,** no se sabe con seguridad la causa, pero pudiera relacionarse con el neurotransmisor dopamina.

Trastorno de movimiento periodico

Es aquel cuando las personas patean al compañero de cama o amanece con las cobijas en el suelo. Es un trastorno molesto, ya que no se tiene un sueño reparador.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

DIAGNÓSTICO

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Para realizar el diagnóstico se requiere la sospecha inicial por parte de los familiares, quienes son los que **pueden detectar algunas alteraciones durante la noche y el comportamiento diurno.**

Se recomienda asistir al médico, quien ejecuta la historia clínica completa y registra signos y síntomas específicos para tratar de enfocar el diagnóstico posible.

Síntomas:

1. Se debe hacer **un recuento detallado de los hábitos de sueño**.
2. Cuanto **se demora en quedarse dormido y despertarse** durante la noche.
3. Síntomas como **dolor de cabeza, boca seca, congestión nasal**.
4. **Desempeño durante el día**, somnolencia durante actividades, dificultad de concentración, fatiga.
5. **Ronquidos, apneas,** movimientos de piernas o calambres.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

ESTUDIO DEL SUEÑO

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

POLISOMNOGRAMA

Es un estudio de **diagnóstico no invasivo en donde se colocan varios aparatos de monitoreo que permiten el registro de diferentes señales** biológicas durante el sueño.

Los electrodos en **el tórax registran la frecuencia cardiaca, los que se colocan en las piernas indican si hay movimiento en las piernas** durante el sueño, igualmente se colocan bandas en tórax y abdomen para monitorizar el esfuerzo para respirar.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

La terapia cognitivo-conductual se enfoca en los procesos conductuales y cognitivos que mantienen el insomnio con propósito de revertirlos.

El tratamiento se realiza en un tiempo limitado que por lo regular requiere de seis a ocho sesiones con una duración de 50 minutos cada una.

Sesión 1:

- Resumen del tratamiento
- Establecimiento de metas
- Entrevista motivacional.
- Educación sobre el sueño
- y ciclos circadianos.

Sesión 2: Blancos cognitivos (3 sesiones)

- Preocupación
- Atención y monitoreo
- Conductas poco útiles
- sobre el sueño
- Conductas de seguridad
- Energía diurna

Tratamiento

Sesión 3: Blancos conductuales (3 sesiones)

- Restricción del sueño
- Control por el estímulo
- Higiene del sueño
- Rutina de relajación
- Rutina para despertar

Sesión 4: Prevención de recaídas

- Revisión de tratamiento
- Anticipación de obstáculos
- Fallos contra recaídas
- Revisión de la obtención de la meta.

Diagrama del tratamiento

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

HIGIENE DEL SUEÑO

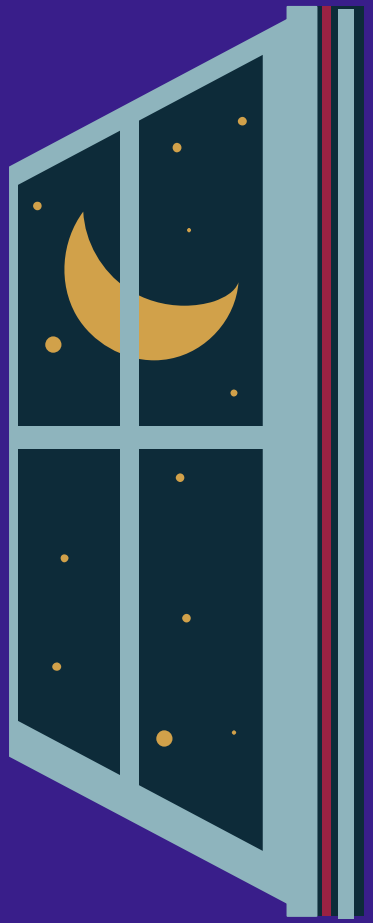
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Para enseñar los pasos básicos que se pueden dar para mejorar el sueño es común que **se proporcione información sobre este y sobre las consecuencias que tiene su alteración.**

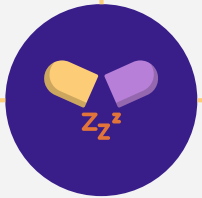
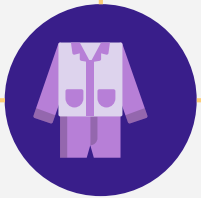
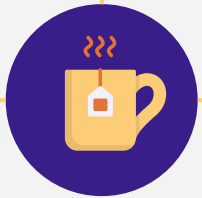
Las intervenciones de la higiene del sueño incluyen información sobre alteraciones del sueño por el consumo de cigarrillo, alcohol y cafeína.

- **Evitar la cafeína** por la noche y a la hora de irse a dormir.
- **Evitar comidas copiosas**.
- **Realizar ejercicio**.
- Mantener el ambiente en **silencio oscuro.**



DIARIO DEL SUEÑO

El objetivo del diario del sueño es ayudar a disminuir la ansiedad por **el dueño perdido y contribuir a organizar un sueño mejor.**

7:30 pm	9:00 pm	10:00 pm	7:30 am	8:30 am
				
Empecé la siesta a las..	Tome los medicamentos a las...	Me fui a la cama a las..	Esta mañana desperté a las...	Cuando me levante me sentía..

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

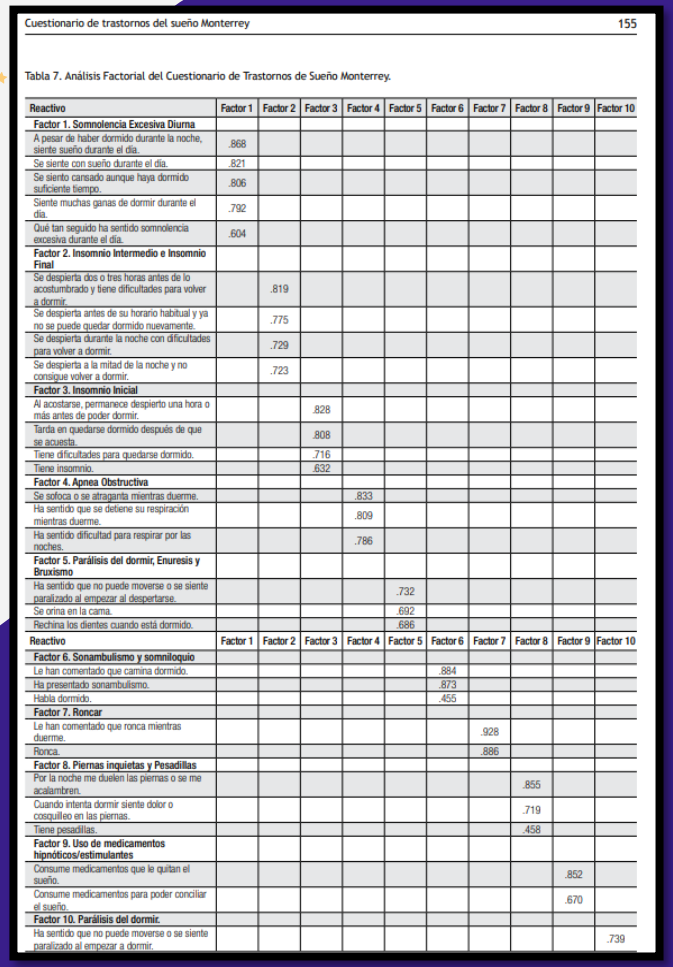
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Cuestionario de trastornos del sueño Monterrey

Es un instrumento que ayuda a diagnosticar **algunos trastornos del sueño en personas mayores de 18 años, mide la frecuencia de síntomas durante el último mes**, es autoaplicable y toma un tiempo de 15 minutos.

Cuenta con **30 reactivos, de los cuales 8 miden insomnio, 5 evalúan somnolencia y tres síntomas de apnea obstructiva.**

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM



Cuestionario de trastornos del sueño Monterrey 155

Tabla 7. Análisis Factorial del Cuestionario de Trastornos de Sueño Monterrey.

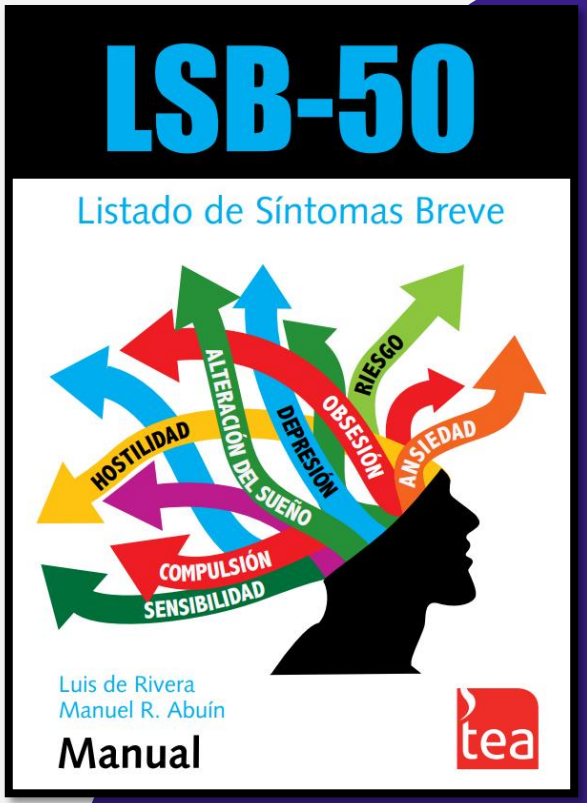
Reactivo	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7	Factor 8	Factor 9	Factor 10
Factor 1. Somnolencia Excesiva Diurna										
A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día.	.868									
Se siente con sueño durante el día.	.821									
Se siento cansado aunque haya dormido suficiente tiempo.	.806									
Siente muchas ganas de dormir durante el día.	.792									
Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día.	.604									
Factor 2. Insomnio Intermedio e Insomnio Final										
Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir.		.819								
Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente.		.775								
Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir.		.729								
Se despierta a la mitad de la noche y no consigue volver a dormir.		.723								
Factor 3. Insomnio Inicial										
Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de poder dormir.			.828							
Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta.			.808							
Tiene dificultades para quedarse dormido.			.716							
Tiene insomnio.			.632							
Factor 4. Apnea Obstructiva										
Se sofoca o se atraganta mientras duerme.				.833						
Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme.				.809						
Ha sentido dificultad para respirar por las noches.				.786						
Factor 5. Parálisis del dormir, Enuresis y Bruxismo										
Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse.					.732					
Se orina en la cama.					.692					
Rechina los dientes cuando está dormido.					.686					
Reactivo	**Factor 1**	**Factor 2**	**Factor 3**	**Factor 4**	**Factor 5**	**Factor 6**	**Factor 7**	**Factor 8**	**Factor 9**	**Factor 10**
Factor 6. Sonambulismo y somniloquio										
Le han comentado que camina dormido.						.884				
Ha presentado sonambulismo.						.873				
Habla dormido.						.455				
Factor 7. Roncar										
Le han comentado que ronca mientras duerme.							.928			
Ronca.							.886			
Factor 8. Piernas inquietas y Pesadillas										
Por la noche me duelen las piernas o se me acalambren.								.855		
Cuando intenta dormir siente dolor o cosquilleo en las piernas.								.719		
Tiene pesadillas.								.458		
Factor 9. Uso de medicamentos hipnóticos/estimulantes										
Consume medicamentos que le quitan el sueño.									.852	
Consume medicamentos para poder conciliar el sueño.									.670	
Factor 10. Parálisis del dormir.										
Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar a dormir.										.739

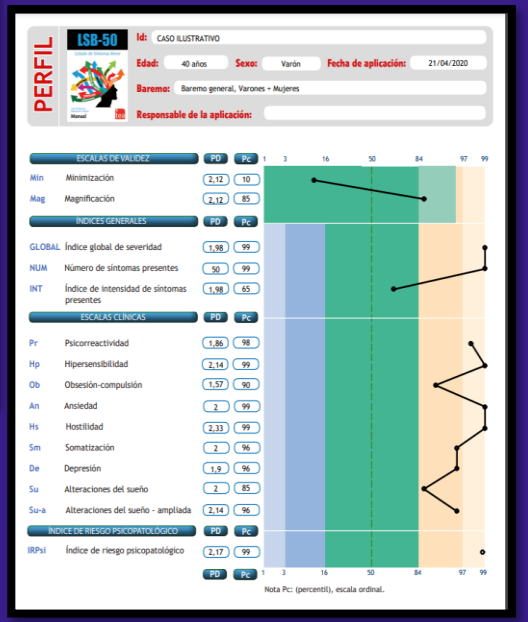
Téllez-López, A., Villegas-Guinea, D., Juárez-García, D., & Segura-Herrera, G. (2012).

LSB-50

Es un **instrumento clínico cuya finalidad es la valoración de síntomas psicológicos y psicosomáticos** en adultos.

Se compone de 7 escalas: Sensibilidad obsesiva, **ansiedad, hostilidad, somatización, depresión, sueño estricto, sueño ampliado**, cada uno de los cuales es indicativo de diferentes aspectos de sufrimiento psicopatológico.





UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

REFERENCIAS

Barlow, D. (2014). Manual clínico de trastornos psicológicos tratamiento paso a paso. Manual Moderno.

Morrison, J. (2014). DSM-5 Guia para el diagnóstico clínico. Manual Moderno.

Rivera, L. Abuin, M. (2018). Manual listado de sintomas breve. Tea ediciones. https://web.teaediciones.com/Ejemplos/LSB-50_manual.pdf

Téllez-López, A., Villegas-Guinea, D., Juárez-García, D., & Segura-Herrera, G. (2012). Cuestionario de trastornos del sueño Monterrey. *Medicina universitaria*, *14*(56), 150-156.

CITA DE LA GUÍA

Varela, S. (2022). Trastornos del sueño. Disponible en: www.portaluniciso.com

SÍGUENOS:

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO