

## Una guía para que los pacientes comprendan Tratamientos conductuales y psicológicos para el trastorno de insomnio crónico en adultos

Esta guía del paciente resume las recomendaciones de la American Academy of Sleep Medicine (AASM) para el uso de tratamientos conductuales y psicológicos (que no requieren medicamentos) para el trastorno de insomnio crónico en adultos. Esta guía le ayudará a saber qué puede esperar en su conversación con su proveedor de servicios médicos. Si desea más información, puede leer las [guías completas de práctica clínica](#).

El trastorno de insomnio crónico es la dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido a pesar de haber tenido la oportunidad de dormir toda la noche, que se produce al menos tres veces por semana y dura al menos tres meses. El insomnio crónico se puede tratar eficazmente con métodos que no requieren medicamentos. Su proveedor de servicios médicos le informará sobre los beneficios y riesgos conocidos de las distintas opciones de tratamiento.

### ¿QUÉ TERAPIAS QUE NO REQUIEREN MEDICAMENTOS SE PUEDEN UTILIZAR PARA TRATAR EL TRASTORNO DE INSOMNIO CRÓNICO?

En la siguiente tabla se describen los tratamientos que no requieren medicamentos y que se pueden utilizar para tratar el insomnio crónico.

TRATAMIENTO	DESCRIPCIÓN
<b>Terapia cognitivo-conductual para el insomnio (CBT-I)*</b> (la mayoría de las personas con insomnio deberían recibir este tratamiento)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene como objetivo combatir los pensamientos negativos y los patrones de conducta que afectan al sueño. Normalmente, se necesitan entre 4 y 8 sesiones con un proveedor capacitado.</li> <li>Se puede utilizar para tratar el insomnio con o sin afecciones subyacentes.</li> </ul>
<b>Terapias breves para el insomnio (BTI)†</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incluye versiones abreviadas de la CBT-I que se centran en las partes conductuales de la terapia y en la educación sobre el sueño. Normalmente, se necesitan entre 1 y 4 sesiones con un proveedor capacitado.</li> </ul>
<b>Control de estímulos†</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporciona una serie de instrucciones para que aprenda a dormir mejor en su cama o dormitorio, acostándose solo cuando se sienta somnoliento y abandonando la cama si no</li> </ul>

	<p>puede conciliar el sueño. Este método enseña a utilizar la cama solo para dormir y para el sexo.</p>
<p><b>Terapia de restricción del sueño<sup>†</sup></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limita el tiempo que pasa en la cama para conciliar el sueño más rápidamente por la noche (por ejemplo, menos siestas diurnas y no dormir hasta tarde). Este método establece límites estrictos sobre el tiempo que se debe pasar en la cama.</li> </ul>
<p><b>Terapia de relajación<sup>†</sup></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye ejercicios diseñados para ayudarlo a relajarse por la noche cuando se prepara para dormir (por ejemplo, relajación muscular, ejercicios de respiración y meditación).</li> </ul>

\* Se debe utilizar para tratar a casi todos los pacientes con insomnio

† Se puede utilizar para tratar a la mayoría de los pacientes con insomnio, pero cada paciente puede necesitar una opción diferente

## ¿QUÉ OTROS ASPECTOS DEBE DISCUTIR CON SU PROVEEDOR MÉDICO?

La mayoría de las personas con trastorno de insomnio crónico necesitan algo más que recomendaciones básicas de “higiene del sueño”, como reducir el consumo de cafeína o cambiar de colchón. Si ha intentado mejorar este tipo de factores y sigue sin dormir bien, aún se puede beneficiar de alguno de los enfoques recomendados anteriormente. Su proveedor médico le ayudará a determinar las mejores opciones de tratamiento para usted.

Es posible que su proveedor de servicios médicos le hable sobre las posibles dificultades a la hora de recomendarle estas terapias contra el insomnio, como, por ejemplo:

- Su capacidad para participar regularmente en las sesiones durante varias semanas y su voluntad de seguir las recomendaciones del tratamiento. Dado que la CBT-I puede ser eficaz cuando se realiza en persona, a través de telesalud o incluso con una aplicación, es recomendable que hable con su médico sobre la mejor manera de acceder al tratamiento.
- Aunque estos tratamientos no siempre proporcionan un alivio inmediato, la mayoría de las personas empiezan a dormir mejor al cabo de unas semanas, y la mayoría sigue durmiendo bien después de terminar el tratamiento.
- Si se siente somnoliento durante el día, hable con su proveedor médico sobre qué enfoques podrían ser los mejores para usted y si también podría tener riesgo de padecer otros trastornos del sueño además del trastorno del insomnio, como la apnea del sueño.

Su proveedor médico también tendrá en cuenta cualquier otra condición médica que pueda tener a la hora de ayudarlo a elegir el mejor tratamiento.

**PASOS A SEGUIR**

Siempre debe hablar con su proveedor de servicios médicos si cree que sufre de insomnio. Si desea más información sobre el insomnio o buscar el centro acreditado del sueño más cercano, visite [sleepeducation.org](https://sleepeducation.org).