

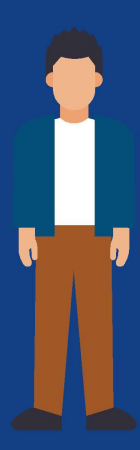
LA HIGIENE DEL SUEÑO

Las 5 normas de higiene del sueño

Fuente: Sociedad Española del Sueño <http://ses.org.es>



¿Cuántas horas necesito dormir?



Un adulto debe dormir entre **6 - 8 1/2 h DIARIAS**



El número de horas de sueño para estar descansados varía de la edad y de una persona a otra. Mientras algunas sólo necesitan dormir entre 5 y 6 horas, otras precisan de 10 o más. No obstante, lo normal es que un adulto sano duerma un promedio de 6 a 8 horas y media.

Para valorar si las horas que ha dormido son las que necesita, tiene que comprobar cómo se encuentra por el día.

Fuente: Asegarco

Trastornos del sueño

Insomnio

El insomnio se define por las dificultades repetidas respecto al inicio, la duración, la consolidación o la calidad del sueño.

Síntomas



Sueño nocturno:

- Dificultades para conciliar el sueño
- Dificultades para mantener el sueño
- Despertar final adelantado
- Sueño no reparador



Funcionamiento diurno:

- Fatiga
- Síntomas de ansiedad y depresión
- Disforia
- Déficits leves de atención
- Déficits de memoria
- Déficits en funciones ejecutivas
- Excesiva somnolencia

Fuente: Asegarco

Parasomnias

Las parasomnias son trastornos de la conducta o comportamientos anormales, inesperados, inoportunos o indeseables, que tienen lugar al inicio del sueño, durante el sueño o al despertar.

Las parasomnias pueden ser inducidas o exacerbadas por el sueño, pero no suelen producir una queja principal de insomnio o somnolencia excesiva diurna.

Algunas parasomnias incluyen sonambulismo, pesadillas o parálisis recurrentes.

Fuente: Asegarco

Narcolepsia

Los principales síntomas son: Sueño nocturno fragmentado y de mala calidad o trastornos del sueño. Obesidad, cefalea, dificultades de concentración, problema de memoria y alteraciones del estado de ánimo como depresión se encuentran frecuentemente.

Es primordial una correcta higiene de sueño para estos pacientes. Resultan muy reparadoras las siestas programadas de corta duración

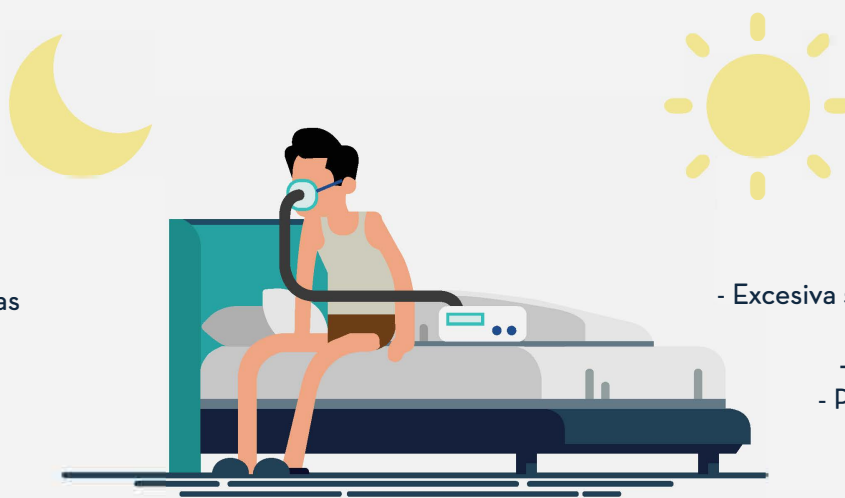
Fuente: Asegarco

SAHS

El Síndrome de apneas-hipopneas durante el sueño (SAHS), consiste en la aparición de episodios recurrentes de limitación de la vía aérea superior, que conduce a su colapso, pudiendo provocar descenso en la saturación de oxihemoglobina (SaO2) y/o microdespertares que dan lugar a un sueño no reparador, somnolencia diurna excesiva, trastornos neuropsiquiátricos, respiratorios y cardíacos.

Signos nocturnos más frecuentes:

- Ronquidos
- Apneas observadas
- Diaforesis
- Nicturia (adultos)
- Anuresis (niños)



Fuente: Asegarco <http://arsenaco.es>

Signos diurnos más frecuentes:

- Excesiva somnolencia diurna
- Cefalea matutina
- Cansancio crónico
- Pérdida de memoria



Tratamiento

El tratamiento con CPAP es perfecto para el SAHS ya que proporciona un flujo continuo de aire que evita que la vía aérea superior se cierre mientras duerme



¿Cómo se utiliza el CPAP?

El profesional que lo atiende en el hospital y el profesional de la compañía Esteve Teijin le explicarán el funcionamiento especificando presión del aire, tipo de mascarilla y los accesorios (filtro, tubuladura, etc) de los que debe disponer siguiendo la prescripción de tu equipo médico.

Se debe realizar el tratamiento con CPAP más de 4 horas cada noche y si son más de 6 mucho mejor. También es importante mantener el equipo limpio y en óptimas condiciones.

Todas las personas que precisen el uso de un CPAP deben ser visitadas periódicamente para el control del tratamiento por un equipo especializado de Neumología.