

# Insomnio

**Cuando el problema es psicológico**

Mario López Sánchez  
Psicólogo-Psicoterapeuta  
[psicologoext@gmail.com](mailto:psicologoext@gmail.com)



# ¿Qué es el insomnio y que no?

---

Problema muy común en la población general que se define por la incapacidad para conciliar el sueño y/o mantenerlo.

El insomnio puede ser:

- **Transitorio: si dura unos días.**
- **Agudo: dura semanas.**
- **Crónico: Se extiende por meses, o incluso años.**

Para considerar que nuestra queja por problemas en el establecimiento y/o mantenimiento del sueño es un caso de insomnio, este debe darse como mínimo tres veces por semana, y además estar acompañado de angustia o torpeza diurna.

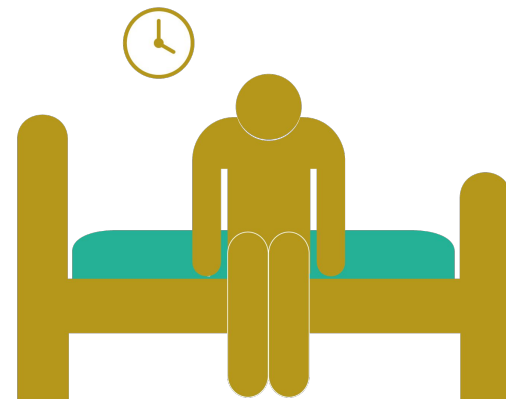
# Consecuencias

---

El insomnio mantenido en el tiempo se relaciona con:

- **Problemas para controlar los niveles de azúcar.**
- **Irritabilidad.**
- **Problemas de peso.**
- **Una mayor probabilidad de sufrir accidentes de tráfico.**
- **Cambios de humor, depresión y ansiedad generalizada.**
- **Disminución en nuestra capacidad para la toma de decisiones.**
- **Función disminuida de nuestro sistema inmunológico, con la consecuente vulnerabilidad hacia infecciones oportunistas.**

Como ven es un asunto que afecta gravemente a la calidad de vida de las personas, y debe tomarse muy en serio. Evitar la cronificación del insomnio es fundamental, por lo que debe actuarse en las primeras etapas del trastorno.



# Cómo actuar

---

**Paso 1:** Establecer un buen diagnóstico. Visita a un profesional.

Se necesitarán conocer datos como:

- **Duración:** es importante distinguir entre un insomnio transitorio (menos de 7 días), de corta duración (una a tres semanas) o crónico (más de tres semanas).
- **Gravedad:** Repercusiones en la vida del sujeto en estado de vigilia.
- **Naturaleza:** Si es **insomnio de conciliación** (dificultades leves o graves para conciliar el sueño al acostarse), **de mantenimiento** (la persona no duerme de manera continua, despertándose varias veces en la noche), o **de despertar precoz** (se despierta pronto y no puede volver a dormirse).
- **Características del ciclo sueño-vigilia:** Detalles de la hora en la que te acuestas y te levantas, tiempo dedicado a intentar conciliar el sueño, hábitos relacionados con el consumo de alimentos, bebidas como la cafeína o fármacos...
- **Identificar si las causas son médicas o psicológicas:** Algunos dolores crónicos (espalda, etc) o tratamientos farmacológicos para otras enfermedades, podrían estar interfiriendo en la calidad de nuestro sueño.

# Cómo actuar

---

**Paso 2:** Conocidas las causas y naturaleza del problema, diseñar el plan de actuación.

Mentalízate que para afrontar y superar el insomnio, va a ser necesario establecer muchos cambios en tu rutina diaria, y que la solución no llegará de forma inmediata. Pero el esfuerzo valdrá la pena.

**El profesional controlará tu alimentación, rutinas laborales y de ocio, programas de actividad física, horarios de descanso, etc.**

¿Crees que estás preparado?

# Cómo actuar



**Paso 3:** Lo que tú puedes empezar a hacer desde ya.

**Rutinas saludables:** Cena ligero y al menos dos horas antes de acostarte. No abuses de fritos ni de productos flatulentos (manzanas, cebolla, uvas, coles, pepinos, legumbres..). Mejor carnes a la plancha, una tortilla francesa, huevo cocido o ensaladas solo de hojas verdes. El pescado también es una buena opción. Elimina la cafeína y alcohol. Establece un horario para cenar y acostarte intentando respetarlo al menos 6 días a la semana.

**No abusos de la tecnología:** Las pantallas de luz azul (teléfonos, tablets...) interfieren con nuestra capacidad de generar melatonina (hormona fundamental para el establecimiento del sueño), además, si eres usuario de juegos virtuales, te encontrarás demasiado sobreactivado para conseguir iniciar el sueño. Para de jugar dos horas antes de dormir.

**La cama:** Intenta usarla solo para dormir. Si no consigues conciliar el sueño, levántate y haz otra cosa. Hay que evitar que se establezcan relaciones negativas entre cama y sueño.

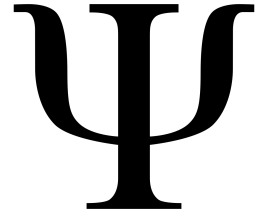
**Realiza ejercicio físico durante el día:** No es necesario que sea intenso. Acostúmbrate a guardar una hora de tu tiempo para pasear, ir a un gimnasio, nadar, montar en bicicleta o hacer cualquier otra cosa que conlleve un trabajo cardiovascular moderado. **Importante:** Nunca hagas ejercicio dentro de las dos horas antes de acostarte.

**Siestas:** Si tienes costumbre de dormir en la tarde, asegúrate que sea un máximo de 20 minutos, aunque tengas sueño.

**Técnicas de relajación:** Durante el día practica la meditación al menos 10 minutos. En la red existen cientos de canales que te ayudarán a mejorar esta buena costumbre de origen oriental.

# Qué te pedirá el profesional

---



**Seguir las instrucciones del terapeuta de forma escrupulosa es fundamental para dejar atrás el insomnio.**

Las personas suelen creer que este problema puede solucionarse con unas pastillas que les permitan dormir. Pero, lamentablemente, los psicotrópicos solo funcionan para problemas transitorios. Y en caso de abuso, representarán una variable perniciosa más a controlar, con el más que posible establecimiento de una adicción.

Llama a un profesional si consideras que tienes insomnio. Cuanto antes lo hagas, más cerca estarás de la solución.

Y recuerda; si no estás dispuesto/a a seguir sus instrucciones, mejor ahórrate el dinero.

**Los psicólogos no hacemos milagros, sino ciencia. Y eso requiere del compromiso del cliente. Ayúdanos a ayudarte.**

# Algunas claves de por qué no podemos dormir.

— — —

## **Modelo Paradojal del Insomnio.**

En una persona con insomnio suele producirse un círculo vicioso. Se aproxima la hora de irse a descansar, y en vez de sentir regocijo, sus recuerdos por tantas horas desagradables sin conseguir conciliar el sueño crean un condicionamiento aversivo ante la expectativa de una nueva noche dando vueltas a la cama. El sujeto siente tantos deseos de dormirse, que hace demasiados esfuerzos para lograrlo. Pasan los minutos y empieza a sentir ansiedad, lo que seguidamente conlleva la segregación de noradrenalina, una hormona incompatible con el sueño.

En pocas palabras; el deseo desesperado de dormir es precisamente lo que impide que pueda conciliar el sueño.

Todos podemos sufrir episodios puntuales de insomnio, y no pasa nada. El problema surge cuando el sujeto se obsesiona con la posibilidad de que el evento se produzca de forma indefinida, viéndose inundado por la ansiedad ante tal acontecimiento. Y es esa ansiedad la que perpetúa la condición de insomne.



# INSOMNIO

## ESTADO DE ÁNIMO NEGATIVO

(el sujeto se deprime  
y tiene ataques de  
ansiedad, con una  
segregación de  
noradrenalina  
incompatible con el  
descanso)



## PREOCUPACIÓN SOBRE EL INSOMNIO

## PENSAMIENTOS

**CATASTROFISTAS** (esto va a  
dUrar siempre, verás como no me  
duermo, si no duermo no podré  
rendir en el trabajo...)

**EL CÍRCULO VICIOSO SE RETROALIMENTA. EL OBJETIVO ES ROMPERLO.**

# MARIO LÓPEZ SÁNCHEZ

Psicólogo  
Don Benito (Badajoz)  
También consulta Online.  
[psicologoext@gmail.com](mailto:psicologoext@gmail.com)  
633 322 559

