

Insomnio

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es la dificultad para quedarse dormido, seguir durmiendo o despertarse demasiado temprano. Es uno de los problemas más comunes que presentan los adultos, pero es mucho menos común en niños y adolescentes. El insomnio puede ser un problema a corto plazo, generalmente relacionado con situaciones estresantes, pero también puede convertirse en crónico y a largo plazo.

Muchas veces, el insomnio es un síntoma causado por otro trastorno del sueño, así como el dolor puede ser síntoma de varias cosas; los problemas para quedarse dormido o mantenerse dormido pueden ser el resultado de otro trastorno del sueño o alguna otra cosa (por ejemplo, ansiedad). Cuando el insomnio no está relacionado con otro problema del sueño, como un problema psiquiátrico o médico, se le conoce como insomnio primario.

¿Qué causa el insomnio?

En casi todas las situaciones, el insomnio primario está relacionado con (a) malos hábitos de sueño tales como estar demasiado tiempo en la cama, dormir durante el día o no acostarse y levantarse a la misma hora todos los días y (b) pensamientos negativos relacionados con el sueño tales como "hoy no voy a poder quedarme dormido".

¿Cuáles son los síntomas del insomnio?

Un niño o adolescente con insomnio puede tener estos síntomas:

- **Problemas de sueño.** Al niño o adolescente con insomnio le cuesta quedarse y mantenerse dormido o se despierta demasiado temprano.
- **Comportamientos que interfieren con el sueño.** Entre estos comportamientos podemos incluir (a) preocupación durante el día pensando si podrá dormir a la noche y (b) demasiado esfuerzo para quedarse dormido (los adolescentes con insomnio por lo general pueden quedarse dormidos en otros momentos, por ejemplo; mirando la televisión).
- **La tensión y el sueño.** Por lo general, el niño o adolescente se pone tenso pensando en la hora de acostarse y si podrá dormir o no.
- **Problemas durante el día.** Un niño o adolescente con insomnio se puede quejar de problemas en su funcionamiento diario, estar cansado y de mal humor o irritable.

¿Cómo se diagnostica el insomnio?

No existe un estudio que sea definitivo para el insomnio, el diagnóstico es en base a la descripción de los síntomas. Se debe crear un historial médico para descartar otros problemas como trastornos del sueño, problemas médicos o psiquiátricos.

Más información

- Centro de Trastornos del Sueño
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

¿Cómo se trata el insomnio?

Por tratarse de un hábito adquirido, el tratamiento del insomnio requiere esfuerzo y paciencia y puede incluir:

- **Higiene del sueño.** Para los niños y adolescentes con insomnio es esencial practicar buenos hábitos de sueño. Estos hábitos deben incluir un horario regular para acostarse y levantarse que ocurra todos los días a la misma hora; se debe evitar la cafeína, el tabaco y otras drogas; el dormitorio debe ser fresco, tranquilo y cómodo; se debe establecer una rutina a la hora de acostarse que sea tranquila y ayude a conciliar el sueño; evitar toda actividad estimulante a la hora de acostarse o antes, como juegos de video con computadora y televisión.
- **Relajación.** Enseñarle al niño o adolescente técnicas de relajación como la respiración profunda, la imaginación positiva (por ejemplo, estar en la playa) y la meditación, para relajarse a la hora de acostarse. También le puede sugerir pensar en algo placentero mientras está en la cama.
- **Cambiar las ideas sobre el sueño.** La mayoría de los niños y adolescentes con insomnio tienen pensamientos negativos del sueño, deben ser reemplazados por otros positivos. Por ejemplo, puede decir "esta noche me voy a relajar y descansar a la hora de acostarme", en lugar de "hoy no voy a poder dormir".
- **No mirar el reloj.** Es mejor que no haya ningún reloj en el dormitorio ya que mirarlo durante la noche puede alimentar la ansiedad y la dificultad para quedarse dormido.
- **Limitar el tiempo en la cama.** El horario para acostarse debe permitir que el tiempo en la cama sea el mismo que pasa durmiendo en la noche; unas siete u ocho horas. Acostarse con mucho sueño ayuda a que el niño se duerma enseguida y siga dormido. Una vez que esto ocurre, el horario para acostarse se puede adelantar unos 15 minutos cada cierto tiempo hasta alcanzar el horario deseado.
- **Levantarse de la cama.** En lugar de dar vueltas en la cama es mejor levantarse y hacer alguna actividad para evitar relacionar la cama con la falta de sueño. Una vez que han pasado 20 minutos tratando de conciliar el sueño es mejor levantarse por otros 20 minutos para hacer alguna actividad relajante (leer, pero no mirar televisión!). Después, se puede intentar nuevamente repitiendo el proceso de 20 minutos acostado y otros 20 levantado.
- **Medicamentos.** Por lo general no se recomiendan medicamentos para tratar el insomnio en niños y adolescentes.

© Mindell JA & Owens JA (2003) *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins. Used with permission.

Insomnia

What is insomnia?

Insomnia is when a person has trouble falling asleep or staying asleep, this includes waking too early in the morning. It is one of the most common sleep complaints made by adults, but is much less common in children and adolescents. Insomnia can be a short-term problem, usually because of a stressful event, or it can be long-lasting (chronic).

Many times, insomnia is a symptom of another sleep disorder. Just like pain can be a symptom of many things, problems with falling asleep or staying asleep may be the result of another sleep disorder or other problem (like anxiety). When the insomnia is not related to another sleep trouble, a psychiatric or medical problem, it is called *primary insomnia*.

What causes insomnia?

Primary insomnia is almost always caused by (a) poor sleep habits, such as spending too much time in bed, napping during the day, or not going to bed and waking up at the same time every day and (b) negative thoughts about sleep, such as “I’ll never be able to fall asleep tonight.”

What are the symptoms of insomnia?

A child or adolescent with insomnia may have these symptoms:

- **Sleep problems.** A child or adolescent with insomnia has difficulty falling asleep or staying asleep, or may wake too early in the morning.
- **Behaviors that interfere with sleep.** These may include worrying during the day about falling asleep at night and trying too hard to fall asleep. (Adolescents with insomnia usually can fall asleep at other times, such as while watching television).
- **Tension about sleep.** A child or adolescent with insomnia is usually tense about going to bed and about being able to sleep.
- **Daytime problems.** A child or adolescent with insomnia may complain about having difficulty functioning during the day, is often tired, and may be moody or irritable.

How is insomnia diagnosed?

There is no definitive test for insomnia, so a diagnosis is made based on the description of symptoms. A medical history should also be done to exclude other problems, such as another sleep disorder, a medical problem, or a psychiatric problem.

To Learn More

- Sleep Disorders Center
206-987-5072
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

How is insomnia treated?

Treatment of insomnia, because it is a learned habit, requires effort and patience. Treatment can involve:

- **Sleep hygiene.** Good sleep habits are essential for children and adolescents with insomnia. These habits should include a regular sleep schedule that involves going to bed and waking up at the same time every day; avoiding caffeine, tobacco and other drugs; sleeping in a room that is cool, quiet and comfortable. Establish a bedtime routine that is calm and sleep inducing; and avoid all stimulating activities at or close to bedtime, such as computer games, television and cell phones.
- **Relaxation.** Teaching a child or adolescent relaxation strategies, such as deep breathing, positive imagery (like being on a beach), or meditation, can help them relax at bedtime. It will also give them something pleasant to think about while lying in bed.
- **Change thoughts about sleep.** Since most children or adolescents with insomnia have negative thoughts about sleep, such thoughts should be replaced by positive ones. For example, rather than saying “I won’t be able to sleep tonight,” it is better to think, “Tonight I’ll just relax and rest at bedtime.”
- **Don’t be a clock watcher.** Remove any clocks from the bedroom, as watching a clock during the night may feed your child’s anxiety, making it harder for them to fall asleep.
- **Restrict the time in bed.** Set bedtime so that the time in bed is equal to the usual amount of sleep each night, such as 7 or 8 hours. Being extra sleepy will help a child or adolescent to fall asleep right away and stay asleep. Once that happens, bedtime can be moved earlier by 15 minutes every few nights until the desired bedtime is reached.
- **Get out of bed.** Rather than lying in bed tossing and turning, it’s better to get out of bed and do another activity, which will help prevent the bedroom from being associated with sleeplessness. After 20 minutes of trying to fall asleep, get out of bed for 20 minutes and do something relaxing (such as reading, not watching television!). Then try again, repeating the 20 minutes in bed, 20 minutes out of bed cycle.
- **Medicines.** Medicines are usually not recommended for the treatment of insomnia in children and adolescents.

© Mindell JA & Owens JA (2003) *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins. Used with permission.