

"El insomnio tiene importantes repercusiones personales y sociales"

"Los trastornos del sueño son motivo frecuente de consultas en atención primaria. Un 30% de la población tiene alguna queja en relación al sueño y un 6% cumple criterios para el diagnóstico de insomnio, porcentaje que aumenta en la edad avanzada", asegura Yoane Rodríguez, psiquiatra del Centro de Salud Mental de Beasain

El insomnio provoca una disminución en la calidad de vida y un mayor riesgo de ansiedad, depresión y otras enfermedades, además de una disminución del rendimiento laboral y el aumento de gastos sanitarios", aseguran los especialistas. Antes de utilizar los fármacos hipnóticos, recomiendan las técnicas conductuales como primera medida terapéutica ante el insomnio

El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa ha organizado este jueves una charla en San Sebastián dirigida a los ciudadanos en las que se aportarán pautas para mantener un sueño sano

La sede del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) en San Sebastián acogerá este, jueves 5 de mayo a partir de las 18,00 horas, una nueva charla de la III edición su Espacio de Salud y Cuidados bajo el título: Por un sueño sano. Cuidado con las pastillas y otras adicciones en la persona mayor. Técnicas de relajación para dormir mejor. Con entrada libre hasta completar aforo, la charla será impartida por la psiquiatra del Centro de Salud Mental de Beasain, Yoane Rodríguez, y la enfermera especialista en Salud Mental del CSM Ondarreta, Ixone Sorozabal.

"Los trastornos del sueño son motivo frecuente de consultas en atención primaria. Un 30% de la población tiene alguna queja en relación al sueño y un 6% cumple criterios para el diagnóstico de insomnio, porcentaje que aumenta en la edad avanzada", asegura Yoane Rodríguez, psiquiatra del Centro de Salud Mental de Beasain. "El insomnio tiene importantes repercusiones personales y sociales. Provoca una disminución en la calidad de vida y un mayor riesgo de ansiedad, depresión y otras enfermedades (incluso aumento del riesgo cardiovascular), además de una disminución del rendimiento laboral y el aumento de gastos sanitarios", explica la especialista.

"El insomnio puede ser durante un periodo corto de tiempo, debido por ejemplo a un factor estresante, pero también puede llegar a ser crónico –afirma la enfermera especialista en Salud Mental, Ixone Sorozabal-, hay múltiples causas que pueden llevarnos a dormir mal, como una enfermedad médica o mental, padecer dolor o tomar algunas medicaciones. Es necesario que el médico explore estas posibles causas, aunque hay veces que no se encuentra una causa concreta".

Tratamientos para un buen descanso

"Los tratamientos hipnóticos se utilizan frecuentemente incluso para insomnios de carácter crónico. Sin embargo, tienen riesgo de efectos secundarios como sedación, mareo, disfunción cognitiva, aturdimiento, incoordinación motora o dependencia", explica la psiquiatra, Yoane Rodríguez. "La

dependencia es el riesgo de ‘acostumbrarnos a las pastillas’, lo que a largo plazo empeora el insomnio. Las personas mayores presentan más riesgo de sedación, confusión, agitación, problemas de equilibrio, caídas y fracturas”, explica.

En palabras de Ixone Sorozabal, “por estos riesgos, antes de utilizar los fármacos hipnóticos, se recomiendan las técnicas conductuales como primera medida terapéutica ante el insomnio. Una adecuada temperatura en el ambiente y niveles mínimos de luz y ruido son condiciones apropiadas para el sueño. Se aconseja evitar el alcohol y cafeína por la tarde, cenar dos horas antes de acostarse, realizar ejercicio físico de forma regular, evitar siestas prolongadas, mantener horarios regulares y realizar actividades relajantes antes de acostarse”.

Además de estos consejos básicos de higiene del sueño, existen otras medidas conductuales como el control de estímulos, las técnicas de relajación, la restricción del sueño y la terapia cognitivo-conductual. “Los fármacos hipnóticos se utilizarían si estos tratamientos no son suficientes y en caso de insomnio de corta duración (4-6 semanas)”, concluye Yoane Rodríguez.

Datos de contacto:

Gabinete de Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad País Vasco](#) [Eventos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>