

19. INSOMNIO Y CONDUCCIÓN

El insomnio se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño o alteraciones en el patrón del sueño, que llevan a la percepción de que éste es insuficiente. Puede estar causado por diversos trastornos físicos y emocionales.

TIPOS DE INSOMNIO

- ▶ El insomnio inicial o dificultad para dormirse se asocia a menudo a un trastorno emocional como ansiedad, depresión o fobia.
- ▶ El insomnio de primera hora de la mañana se caracteriza por que el paciente se despierta varias horas antes de la hora habitual, y ya no puede dormirse o lo hace con sueño inquieto o poco satisfactorio. Es frecuente en el envejecimiento y asociado en ocasiones a la depresión.
- ▶ La inversión en el ritmo del sueño se origina por cambio de horario en un viaje, enfermedad o lesión en el diencefalo secundaria a un traumatismo o encefalitis, empleo inadecuado de sedantes, turnos irregulares de trabajo o apnea obstructiva del sueño.

Los expertos han descubierto que el tiempo total de sueño disminuye conforme aumenta el índice de masa corporal (IMC), excepto en el grupo de obesidad severa.

Estudios demuestran que los pacientes con sobrepeso y obesidad duermen 16 minutos menos por día que aquellas personas con un IMC normal.

Y, además, el trabajo de turno nocturno se asocia con 42 minutos menos de tiempo total de sueño.

HIPNÓTICOS

En el insomnio debido a trastornos emocionales distintos a la depresión, y en los casos comunes refractarios al tratamiento, puede ser necesaria medicación hipnótica temporal.

Los fármacos más utilizados como hipnóticos son los derivados benzodiazepínicos, el hidrato de cloral y los antidepresivos como amitriptilina.

El insomnio por depresión requiere la administración de un antidepresivo tricíclico, aproximadamente una hora antes de acostarse.

Todos los hipnóticos tienen riesgo de sobredosis, habituación, tolerancia y adicción, así como síntomas de abstinencia, como la reaparición temporal de la falta de sueño.

Los pacientes, después de consumir estos medicamentos, deben evitar actividades que requieran una gran atención, concentración y coordinación, como conducir o manejar una máquina.

Los efectos adversos más frecuentes son somnolencia, letargo y resaca, después del consumo excesivo de determinados sedantes-hipnóticos. También pueden provocar trastornos gastrointestinales y erupciones cutáneas.



19. INSOMNIO Y CONDUCCIÓN

Con cualquier sedante, los ancianos pueden presentar inquietud, excitación o exacerbación de síntomas de trastornos cerebrales orgánicos.

Muchos pacientes toman dosis de hipnóticos más elevadas de lo que admiten y las dificultades para el habla, la incoordinación, el temblor y el nistagmo deben llevar a sospechar una sobredosis.

Se potencian los efectos con otros depresores del SNC como alcohol, opiáceos, antihistamínicos, fenotiazinas y antidepresivos.

La supresión brusca después de un consumo prolongado puede desencadenar convulsiones o temblores intensos, que debe conocer el paciente, pues muchos conductores los retiran por su cuenta desconociendo este riesgo y complicando la conducción.

Consejo sobre el insomnio

- ▶ Conviene evitar las comidas copiosas o demasiado condimentadas, no consumir café, té, chocolate, bebidas con cola, bebidas energéticas, ni bebidas con alcohol.
- ▶ Se debe realizar una cena ligera sin grasas, y no acostarse inmediatamente.
- ▶ En ocasiones, se recomienda tomar un vaso de leche caliente o una infusión de tila o valeriana en el momento de irse a dormir.
- ▶ Conviene realizar ejercicio físico suave durante el día.
- ▶ Se debe evitar el ejercicio físico o intelectual dos horas antes de iniciar el sueño, aunque es bueno leer unos minutos algo sencillo o escuchar música agradable, apartando los problemas.
- ▶ Puede ser bueno un baño de agua caliente y ejercicios de relajación antes de acostarse.
- ▶ La habitación no debe tener ruidos ni luz, y la temperatura debe ser adecuada.
- ▶ El teléfono no debe sonar, y la cama tiene que ser cómoda.
- ▶ La ropa de dormir tiene que ser suave y agradable, y es conveniente quitar los accesorios que puedan molestar como pendientes, pulseras y reloj.
- ▶ Hay que procurar buscar posturas cómodas para dormir.
- ▶ Si se duerme acompañado de un roncador, se debe intentar solucionar el problema para dormir adecuadamente los dos.
- ▶ Es conveniente tener un horario regular del sueño al levantarse y acostarse, no dormir durante el día, y no utilizar la cama para comer, ver la televisión o permanecer en ella una vez despierto.
- ▶ Los médicos deben conocer los medicamentos que toma el paciente, por si alguno de ellos produce insomnio, para advertirlo o cambiarlo.
- ▶ El paciente no debe automedicarse, porque algunos fármacos de venta libre para catarros, por ejemplo, pueden alterar el sueño.
- ▶ El médico desaconsejará la conducción a los pacientes con insomnio severo, o a los que encuentren limitada su capacidad al volante por los efectos secundarios de la medicación recomendada no sustituible.

