

Medicina humana

Docente: Lizbeth Mejía
Gómez

Alumno(a): Dana Paola
Vazquez Samayoa

Materia: Psicología médica

Trabajo : Trastornos del
sueño

Trastornos del sueño

¿QUÉ ES UN TRASTORNO DE SUEÑO?

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

CAUSAS DE ESTOS TRASTORNOS

Hay más de 100 trastornos diferentes de sueño y de vigilia. Estas se pueden agrupar en cuatro categorías principales:

- Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio)
- Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva)
- Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño)
- Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño)

PROBLEMAS PARA PERMANECER DESPIERTO



El hipersomnio es una afección en la cual las personas tienen una somnolencia diurna excesiva. Esto quiere decir que se sienten cansadas durante el día. El hipersomnio también puede incluir situaciones en las que la persona necesita dormir demasiado. Esto se puede deber a otras afecciones, pero también se puede deber a un problema en el cerebro.

También se pueden presentar problemas cuando no se mantiene un horario constante de sueño y de vigilia. Esto sucede cuando se viaja cruzando zonas horarias distintas. También puede presentarse en los trabajadores con turnos en horarios rotativos, particularmente los que trabajan en las noches.

PROBLEMAS PARA MANTENER UN HORARIO REGULAR DE SUEÑO



CONDUCTAS QUE INTERRUMPEN EL SUEÑO



Las conductas anormales durante el sueño se denominan parasomnio. Son bastante comunes en los niños e incluyen:

- Terrores nocturnos
- Sonambulismo
- Trastorno de comportamiento asociado al sueño MOR (la persona se mueve durante el sueño MOR y puede representar sueños)

Clasificación de los trastornos del sueño

LAS DISOMNIAS

Son trastornos intrínsecos cuya etiología está dentro del organismo; extrínsecos ocasionados por causas externas y las alteraciones de los ciclos circadianos que resultan de la distorsión sueño-vigilia. Las dos quejas más comunes y principales dentro de esta categoría son el insomnio y el hiperinsomnio, que son síntomas y no constituyen un diagnóstico específico.



LAS PARASOMNIAS

Se refieren a trastornos de la conducta durante el sueño, asociados con episodios breves o parciales de despertar, sin que se produzca una interrupción importante del sueño ni una alteración del nivel de vigilia diurno. Estos fenómenos pueden ser normales o anormales.



EL INSOMNIO

El insomnio es mayor en la vejez y los trastornos intrínsecos del sueño se encuentran en más de 20% de todas las personas mayores de 65 años.

El insomnio no es una enfermedad. Es un síntoma que puede ser producido por una gran variedad de causas, entre las que podemos incluir la enfermedad orgánica del sueño como la apnea del sueño, los movimientos periódicos de las piernas o piernas inquietas.



EL HIPERSOMNIO

Se define como el deseo irresistible de dormir en cualquier circunstancia. Los pacientes presentan una tendencia inevitable a tomar siestas, a dormirse en situaciones sedentarias o inclusive aquellas donde se exige máximo estado de alerta. De 4% a 5% de la población general sufre de este trastorno.



LA NARCOLEPSIA

Es un trastorno específico caracterizado por hipersomnio, cataplexia, alucinaciones del sueño del tipo hipnagógicas e hipnopómpicas y parálisis del sueño. En un trastorno en que básicamente se altera la regulación del sueño MOR.

Su prevalencia en la población general es de 0,01% a 0,09%. El sueño nocturno es fragmentado, con frecuentes despertares y aumento en los movimientos corporales. Se clasifica en idiopática (la más común) y sintomática (secundaria a trauma craneano, tumores cerebrales, infecciones y EPOC).



SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA



El síndrome de apnea obstructiva del sueño tiene una prevalencia de 24% en hombres y 9% en mujeres entre los 30 y 60 años. La frecuencia de las apneas aumenta con la edad y se correlaciona con la obesidad y el sexo masculino.

El síndrome de apnea central, la hipoventilación alveolar y la apnea central son trastornos que están relacionados entre sí, y pueden manifestarse frecuentemente como insomnio de múltiples despertares o, en algunos casos, como somnolencia.

HIPERSOMNIO IDIOPÁTICO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



Se caracteriza por somnolencia diurna recurrente sin los síntomas adicionales de la narcolepsia. La edad de aparición entre los 15 y 30 años de edad. El hipersomnio aparece en forma progresiva y una vez establecido, los síntomas persisten sin cambios evidentes. El sueño nocturno es prolongado y sin alteraciones, pero hay dificultad para levantarse en la mañana con confusión mental, desorientación temporal, y en ocasiones agresividad verbal y física.