

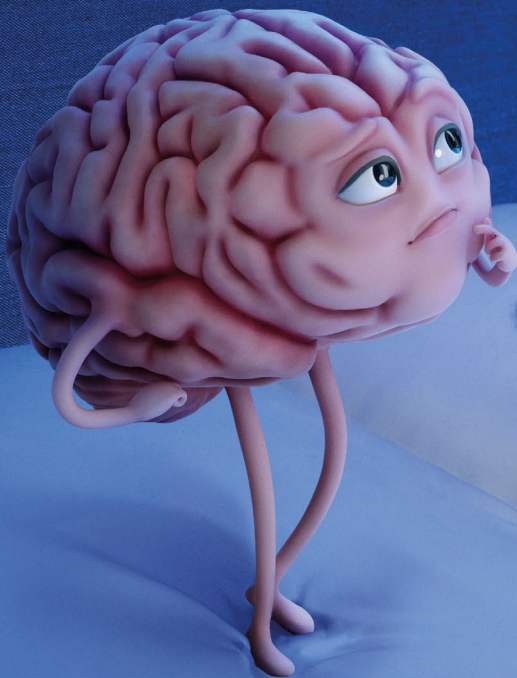
Cómo identificar **el insomnio crónico** en tus pacientes

¡Pst, Pst!

¿Qué?

Sigo despierto

Lo sé



La forma de entender el insomnio está cambiando

El insomnio puede deberse a **varios factores**.^{1,2}

Factores personales
(enfermedades concomitantes, sexo, edad, etc.)



Predisposición
(genética)



Acontecimiento desencadenante o estresante



Hiperactivación neurológica

Las regiones del cerebro que promueven la vigilia se mantienen hiperactivas por la noche¹⁻³



Pensamientos/comportamientos que alteran el sueño



Insomnio

Con efectos de noche y de día

Figura adaptada por Idorsia a partir de Levenson JC, et al.²

El **insomnio** está reconocido como una **enfermedad independiente** que requiere un manejo y tratamiento específicos y adecuados.^{4,5}

¿La hiperactivación neurológica mantiene a tus pacientes con insomnio despiertos por la noche?

Los estados normales de sueño-vigilia están controlados por distintos sistemas de señalización en el SNC:⁶⁻¹¹

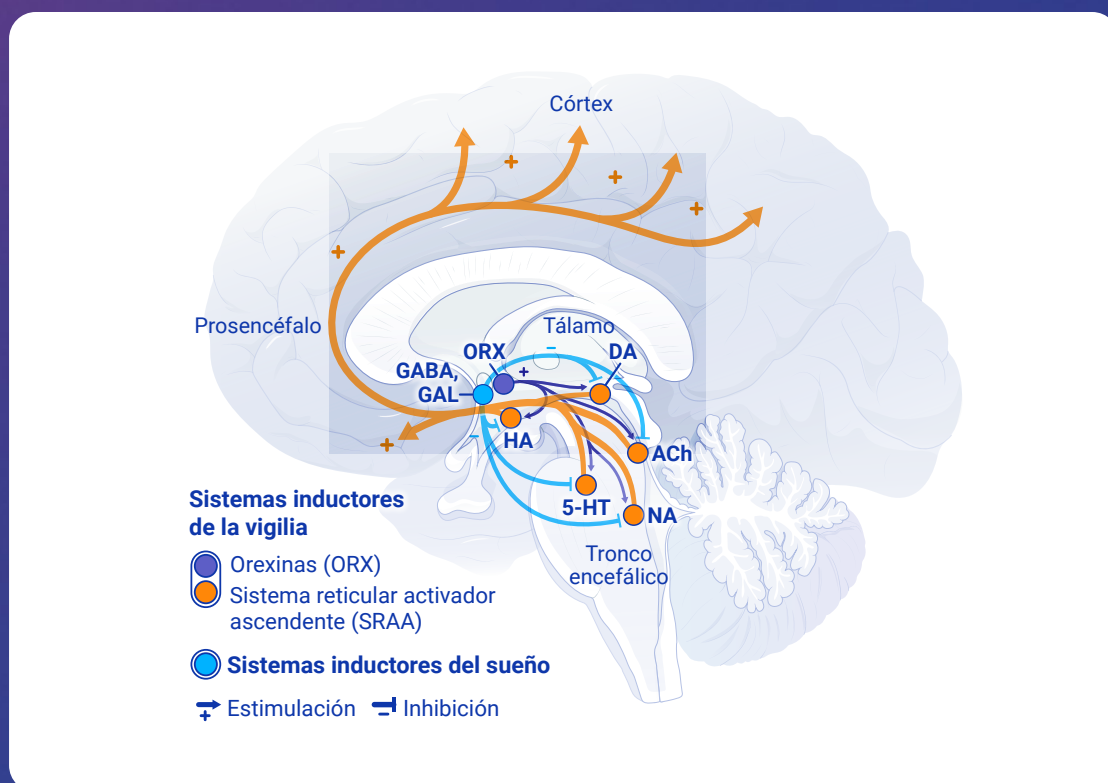


Imagen elaborada* por Idorsia a partir de Riemann D, et al.;¹ Nofzinger EA, et al.;³ Riemann D, et al.;⁷ Janto K, et al.¹²

Los estudios sugieren que, en el insomnio crónico, las regiones del cerebro que promueven la vigilia **permanecen activas por la noche**; y esta **hiperactivación neurológica** impide el sueño.^{1,3,7}

Dado que las orexinas promueven la vigilia, podrían ser una **diana específica para tratar el insomnio crónico**.¹²

*Esta imagen representa los estados y principales regiones cerebrales involucradas en el insomnio, no todas las regiones involucradas.

Anamnesis para identificar el insomnio

Este documento pretende facilitar la conversación del profesional sanitario con el paciente. Siguiendo esta guía de preguntas a realizar a tu paciente sobre la **cantidad y calidad de sueño en los últimos 3 meses**, podrás determinar las opciones terapéuticas más adecuadas para su situación.

Punto 1: Sintomatología

¿Con qué frecuencia el paciente muestra dificultades para conciliar el sueño?

- cada noche 2 o más noches por semana una vez por semana una vez al mes en rara ocasión

¿Cuántas horas ha dormido cada noche en los últimos 3 meses aproximadamente?

- 0 a 2 horas 3 a 4 horas 5 a 6 horas 7 o más horas

¿Cómo califica la calidad de su sueño* en los últimos 3 meses?

- baja calidad del sueño** 1 2 3 4 5 **alta calidad del sueño**

En relación con su sueño, el paciente reporta (seleccione todas aquellas que apliquen)

- dificultad para conciliar el sueño dificultad para mantenerse dormido despertares tempranos no sentirse descansado durante el día mal funcionamiento diario (mala concentración, irritabilidad, niveles de energía más bajos de lo normal)

Punto 2: Antecedentes de insomnio y medidas previas adoptadas

¿Hace cuánto que el paciente padece insomnio?

- menos de un mes más de 3 meses más de un año más de 5 años

Anteriormente, el paciente ha intentado tomar las siguientes medidas

(seleccione todas aquellas que apliquen)

- practicar hábitos de higiene del sueño saludables como no beber café por la tarde tratamientos para ayudar a conciliar el sueño de venta libre en farmacias medicación de prescripción médica meditación o ejercicios de respiración Terapia Cognitiva - Conductual para el insomnio (TCCI)

Punto 3: Impacto del insomnio en la vida diaria

El paciente reporta tener dificultades en los siguientes aspectos de su vida diaria

(seleccione todas aquellas que apliquen)

- trabajo o estudios realizar tareas del hogar o del día a día su autocuidado o el de su familia socialización práctica deportiva

*Generalmente, una buena calidad del sueño se define como: el paciente concilia el sueño poco después de irse a la cama (en 30 minutos o menos) con un sueño ininterrumpido o con menos de una interrupción nocturna, el paciente es capaz de dormir la cantidad de horas recomendadas por su rango de edad, el paciente vuelve a conciliar el sueño en los primeros 20 minutos después de desvelarse o el paciente se siente descansado, recuperado y energético cuando se despierta (fuente: Sleep Foundation).

¿Cómo se rellena el diario del sueño?

El diario del sueño debe rellenarse por completo cada mañana y cada noche durante al menos 7 días y puede iniciarse cualquier día de la semana.

Se deberá completar el **protocolo nocturno** inmediatamente antes de que se apague la luz.

Debajo de cada pregunta se explica brevemente cómo rellenar las preguntas restantes. Puede ver cómo sería la información para una tarde y una mañana en la primera línea de los protocolos respectivos (ejemplo lunes).



Protocolo nocturno antes de apagar la luz

Fecha o día de la semana	¿Cómo se siente ahora? 1 = deprimido 2 = bastante deprimido 3 = más bien deprimido 4 = más bien despreocupado 5 = bastante despreocupado 6 = despreocupado	¿Qué tal hoy su capacidad media de rendimiento? 1 = bueno 2 = bastante bueno 3 = más bien bueno 4 = más bien malo 5 = bastante malo 6 = malo	¿Se ha sentido agotado hoy? 0 = no 1 = un poco 2 = bastante 3 = mucho	¿Ha dormido durante el día? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Desde cuándo? Duración, tiempo	¿Ha consumido alcohol en las últimas 4 horas? ¿Qué? ¿Cuánto?	¿A qué hora se acostó? Tiempo
Ejemplo: lunes	4	3	1	20 min. 14:30-14:50 h	Una copa de vino	22:30 h

¿Cómo se rellena el diario del sueño?

El diario del sueño debe rellenarse por completo cada mañana y cada noche durante al menos 7 días y puede iniciarse cualquier día de la semana.

Se debe responder a las preguntas del **protocolo diurno** a la mañana siguiente, justo después de levantarse. La información sobre la hora a la que se durmió, el tiempo que estuvo despierto por la noche y el tiempo total que durmió se basa en su estimación y no tiene que darla con exactitud, por lo que no necesita un reloj.

Debajo de cada pregunta se explica brevemente cómo rellenar las preguntas restantes. Puede ver cómo sería la información para una tarde y una mañana en la primera línea de los protocolos respectivos (ejemplo lunes).



Protocolo diurno después de levantarse

Fecha o día de la semana	¿Ha dormido bien?	¿Cómo se siente ahora?	¿Cuánto tardó en dormirse tras apagar las luces?	¿Se despertó durante la noche?	¿A qué hora se ha despertado?	¿Durante cuánto tiempo ha dormido?	¿Cuándo ha decidido levantarse?	¿Qué pastillas para dormir tomó anoche?
	1 = mucho 2 = bastante 3 = mediocre 4 = apenas 5 = en absoluto	1 = deprimido 2 = bastante deprimido 3 = más bien deprimido 4 = más bien despreocupado 5 = bastante despreocupado 6 = despreocupado	Tiempo	¿Con qué frecuencia? ¿Cuánto tiempo en total? Tiempo	Tiempo	Horas y minutos	Tiempo	Preparación, dosis, tiempo
Ejemplo: lunes				1 x 30 min.	06:30 h			Medicación 1 tbl, 21:00 h

¿Tienes alguna duda o necesitas más información?

Contáctanos escaneando este código QR, escribiendo a nuestra dirección de correo info.es@idorsia.com o visitando la página web de idorsia.es



Abreviaturas:

5-HT: serotonina; **ACh:** acetilcolina; **DA:** dopamina; **GABA:** ácido γ-aminobutírico; **GAL:** galanina; **h:** horas; **HA:** histamina; **min:** minutos; **NA:** noradrenalina; **ORX:** orexinas; **SNC:** sistema nervioso central; **SRAA:** sistema reticular activador ascendente; **tbl:** tableta.

Referencias:

1. Riemann D, et al. *Sleep Med Rev.* 2010;14(1):19-31. 2. Levenson JC, et al. *Chest.* 2015;147(4):1179-92. 3. Nofzinger EA, et al. *Am J Psychiatry.* 2004;161(11):2126-8. 4. Riemann D, et al. *Journal of sleep research.* 2017;26:675-700. 5. Roth T. *Am J Manag Care.* 2009;15 Suppl:S6-13. 6. Schwartz JR, et al. *Curr Neuropharmacol.* 2008;6(4):367-78. 7. Riemann D, et al. *Lancet Neurol.* 2015;14(5):547-58. 8. Kryger M, et al. 6th ed: Elsevier; 2017. 9. Brown RE, et al. *Physiol Rev.* 2012;92(3):1087-187. 10. Mahoney CE, et al. *Nat Rev Neurosci.* 2019;20(2):83-93. 11. Saper CB, et al. *Neuron.* 2010;68(6):1023-42. 12. Janto K, et al. *J Clin Sleep Med.* 2018;14(8):1399-408. 13. Sociedad Alemana de Investigación del Sueño y Medicina del Sueño (DGSM). *Journal Somnology.* 2024. Disponible en: <https://www.dgsm.de/en/society/scientific-information/journal-somnology>. Consultado en febrero 2024. 14. Carney CE, et al. *Sleep.* 2012;35(2):287-302.