

# INTERVENCIÓN ENFERMERA EN LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA Y COGNITIVA EN EL INSOMNIO DE UNA POBLACIÓN URBANA

Corral Rodríguez, Alicia (\*) Corral Vega, Santiago (\*\*)

(\*) Servicio Aragonés de Salud. Zaragoza (\*\*) Servicio Andaluz de Salud. CS. Góngora. Granada

## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El problema de los trastornos de sueño ha ido evolucionado de forma muy alarmante, elevándose desde el 2011 de 463.000 casos a más de 4 millones en 2022 (1). Autores como Espie tratan de establecer un marco teórico para entender el insomnio como un fallo de los mecanismos que llevan a conciliar el sueño. La activación fisiológica (tensión muscular) y cognitiva (pensamientos) son el componente fundamental del insomnio. Por tanto, una desactivación fisiológica y cognitiva son necesarias para la conciliación o mantenimiento del sueño (2).

El objetivo del presente estudio es conocer cuáles son los activadores fisiológicos y cognitivos del insomnio que con mayor frecuencia se dan en una población urbana.

## METODOLOGÍA Y MATERIAL

**Metodología:** Se realizó un estudio observacional descriptivo en el Centro de Salud de Góngora (Granada), desde enero a junio de 2024. El Centro atiende a una población de 20.762 habitantes (3). Los criterios de inclusión fueron: 1) Tener como referencia el C.S. Góngora; 2) Padecer insomnio crónico; 3) Incluirse en el Programa de Educación para la Salud sobre el sueño. Se excluyeron personas con patologías psiquiátricas. La muestra estaba constituida por 86 usuarios. Se realizó una intervención grupal en la que se instruyó sobre el sueño y el insomnio. En esa misma sesión se distribuyó un cuestionario de elaboración propia.

**Materiales:** El cuestionario empleado está constituido por elementos del Test de Pittsburgh y otro contenido enmarcado en el trabajo de Espie (2). Consta de los siguientes apartados: tipología de insomnio, duración del sueño, interrupciones, condicionantes fisiológicos (realizar ejercicio intenso antes de acostarse, hambre, sed, comer demasiado antes de ir a la cama, tomar café o bebidas energizantes, fumar o consumir alcohol antes de acostarse), condicionantes ambientales (relacionados con el ambiente físico, ruido, luz, humedad, frío o calor, estado de la cama), ritmo circadiano, activación fisiológica, activación cognitiva, causas del insomnio y actuación ante él.

## RESULTADOS

TABLA 1: DEMOGRAFÍA DE LA MUESTRA

	Nº	%
HOMBRES	25	29,07
MUJERES	61	70,93
TOTAL MUESTRA	86	100,00

TABLA 2: ACTIVADORES FISIOLÓGICOS DEL INSOMNIO

	N	H	%H	M	%M
Dolor	16	3	12,0	13	21,3
Ronquidos	10	2	8,0	8	13,1
Dificultad respiratoria	6	0	0,0	6	9,8
Nicturia	31	10	40,0	21	34,4

TABLA 3: ACTIVADORES COGNITIVOS DEL INSOMNIO

	N	H	%H	M	%M
Irse a la cama					
Con pensamientos	68	15	60	53	86,9
Sin pensamientos	18	6	24	12	19,7

En la Tabla 1 se muestra el número de personas incluidas en el estudio (N) y su división por género. En la Tabla 2, se refleja la frecuencia de los activadores fisiológicos del insomnio. Y finalmente, en la Tabla 3 los activadores cognitivos del insomnio.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

**Activación fisiológica:** Entorno al 20% de la población encuestada el dolor es una de las causas de insomnio. Sería conveniente desarrollar estrategias desde el ámbito de la salud para mitigar este problema. Nos llama la atención el elevado porcentaje de personas que presentan nicturia, sin embargo consideramos que es un problema más complejo de abordar.

**Activación cognitiva:** es uno de los principales factores implicados en la dificultad de conciliar o mantener el sueño, destacando el elevado porcentaje en mujeres.

Estos datos sustentan la posibilidad de mejorar el sueño de la población a través de intervenciones cognitivo-conductuales.

## BIBLIOGRAFÍA

- Trastornos del sueño: número de casos España 2011-2022 [Internet]. Statista. [citado el 21 de julio de 2024]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1037951/numero-de-casos-de-trastornos-del-sueno-en-espana/>
- Espie CA. Insomnia: Conceptual Issues in the Development, Persistence, and Treatment of Sleep Disorder in Adults. Annual Review of Psychology. 2002 Feb;53(1):215-43
- Servicio Andaluz de Salud. 10 de marzo de 2024.