

# DIFICULTAD EN LA CONCILIACIÓN Y/O MANTENIMIENTO DEL SUEÑO. CONDUCTAS 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 insomnio, se define como "vigilia, falta de sueño a la hora de dormir" (1). En España 5,4 millones de personas lo sufren, siendo mayor en las mujeres que en los hombres, 14,6% y 13,4% respectivamente. Además en adultos mayores de 55 años casi alcanza un quinto de este sector (17,9%) (2).

Según el momento de aparición del insomnio se ha clasificado en tres tipos: insomnio de conciliación, insomnio de mantenimiento e insomnio de despertar precoz (3).

El objetivo del presente estudio es conocer la frecuencia de los diferentes tipos de insomnios así como las conductas para mitigar el insomnio que se adoptan.

## 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 (4). 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 (5). 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: TIPOLOGÍAS DE INSOMNIO

Tipos de insomnio	N	H	%H	M	%M
Conciliación (1)	74	20	80,0	54	88,5
Mantenimiento (2)	61	18	72,0	43	70,5
Despertar precoz (3)	45	13	52,0	32	52,5
(1) + (2)	38	1	4,0	37	60,7
(1) + (3)	37	9	36,0	28	45,9
(2) + (3)	36	10	40,0	26	42,6
(1) + (2) + (3)	31	9	36,0	22	36,1

TABLA 3: ACCIONES FRENTE AL INSOMNIO

	N	H	%H	M	%M
Se queda en cama	58	19	76,0	39	63,9
En cama viendo TV	25	6	24,0	19	31,1
Se levanta a ver TV	23	9	36,0	14	23,0
Se levanta + tareas domésticas	4	0	0,0	4	6,6
1º Cama -> 2º Cama + TV	7	4	16,0	3	4,9
1º Cama -> 2º Se levanta a ver TV	4	2	8,0	2	3,3
1º Cama -> 2º Tareas domésticas	1	0	0,0	1	1,6

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 los diferentes tipos de insomnio (1, 2, 3) y la concurrencia de varios tipos a la vez (por ejemplo, de conciliación y despertar precoz, 1 + 3). Finalmente, en la Tabla 3 aparecen las acciones que se llevan a cabo cuando aparece el insomnio: "quedarse en la cama" queriendo volver a dormir; levantarse; o "quedarse en la cama" en un principio y realizar otra actividad después.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El tipo de insomnio que aparece con mayor frecuencia es el de conciliación, independientemente del género. También destaca la confluencia de distintos tipos de insomnio. Este hecho dificulta el abordaje de la problemática.

La conducta más frecuente para mitigar el insomnio es quedarse inicialmente en la cama, sin grandes diferencias entre géneros. Sin embargo, si este no se alcanza, los hombres se suelen levantar y realizar otras actividades mientras que las mujeres se quedan en la cama viendo TV o leyendo.

En definitiva, la mayoría de las personas se quedan en la cama con la voluntad de quedarse dormidas, sin embargo el autor Espie nos indica que el sueño es un proceso automático no voluntario (5), por lo tanto el efecto de dormir no se producirá.

## BIBLIOGRAFÍA

- Insomnio | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE. (n.d.). [citado el 3 de septiembre de 2024]. Disponible: <https://dle.rae.es/insomnio>
- Martínez AF. 8 de cada 10 españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio [Internet]. Portal de Noticias de Fundación MAPFRE. 2024 [citado el 3 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://noticias.fundacionmapfre.org/como-duermen-espanoles/>
- Tipos de insomnio | menteAmente [Internet]. mente A mente - Psiquiatría y Psicología. Available from: <https://www.menteamente.com/tipos-de-insomnio>
- Servicio Andaluz de Salud. 10 de marzo de 2024.
- 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