

# INSOMNIO EN EL ANCIANO

Martina Lucia Fernández López. María del Carmen Moya Jiménez.

## Introducción

La prevalencia de los trastornos del sueño en el anciano, no está del todo definida en la bibliografía, se estima que entre un 50-60 % de los pacientes mayores de 65 años presentan algún trastorno relacionado con el sueño.

La importancia de los trastornos del sueño deriva del impacto tan desfavorable que tienen sobre el nivel de salud física y mental de las personas que los padecen, además de producir una repercusión negativa sobre su funcionalidad y su calidad de vida.

## Objetivo

Clasificar de forma correcta el insomnio y establecer una estrategia de intervención adecuada, pues es consecuencia de un mal estado de salud y constituye un factor de riesgo independiente de menor supervivencia.

## Resultados

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente, un 15% de la población adulta lo padece y el 30% si hablamos de insomnio transitorio o de corta duración (menos de un mes). Se define como la dificultad para conciliar o mantener el sueño y/o sensación subjetiva de sufrir un sueño no reparador, sin que exista una entidad médica, ni abuso de sustancias que puedan originar esta clínica. Para establecer el diagnóstico debe mantenerse al menos durante un mes.

## Conclusiones

**Este trastorno provoca un deterioro de la salud, de la calidad de vida, trastornos psiquiátricos, accidentes laborales y de tráfico. La fatiga diurna asociada conlleva en muchos casos, al abuso de sustancias como el alcohol y el cannabis.**

**Dada la alta prevalencia de insomnio en la población anciana, su relación con un elevado consumo de fármacos y sus importantes repercusiones diurnas, esta cuestión debe abordarse en las consultas de atención primaria, ya que probablemente la intervención en la mejora de las medidas higiénicas, la utilización de técnicas sencillas de relajación o la terapia cognitiva puedan mejorar la calidad del sueño y, por lo tanto, la calidad de vida de los ancianos.**

## Bibliografía

Boix Gras C, López Torres J, David García Y, Tellez Lapeira J, Villena Ferrer A, Párraga Martínez I. Trastornos del sueño y condiciones ambientales en mayores de 65 años. Aten Primaria.2009;41(10):564–569.  
Merino Fernandez –Pellón A. Trastornos del sueño. Medicine. 2007;9(86):5550-5557.