



Nelly Chiofalo habla del libro "Dime cómo duermes y te diré cómo vives"

El insomnio puede provocar serios trastornos en la vida del individuo

La obra analiza las causas y consecuencias del insomnio. Además, propone reglas para la higiene del sueño, con lo que se puede mejorar sustancialmente la forma de dormir.

Fátima M. Martínez

El insomnio afecta aproximadamente a un 40 por ciento de la población mundial, y es capaz de causar serios trastornos en la vida del individuo. Por estas razones es importante detectar las causas del mal dormir y luego aplicar las terapias adecuadas, que usualmente se focalizan en la educación del sueño, según explica Nelly Chiofalo, profesora de neurología de la Universidad de Chile, autora de *Dime cómo duermes y te diré cómo vives*, junto a Osvaldo Olivares y Eugenio Soto.

La doctora Chiofalo posee estudios en la Universidad de Harvard y en la Clínica Mayo de Estados Unidos, en Francia y Alemania. Además participó en seminarios en Uruguay, Argentina, Perú y Ecuador, entre otros países. Asimismo, ha organizado seminarios en Centroamérica, recibidos al sueño y todas las implicancias de éste.

La especialista indica que el insomnio es el dormir en forma inadecuada, es un trastorno de la iniciación o del mantenimiento del sueño, o bien un despertar exagerado desde pronto.

—¿Cuáles son los trastornos que provocan el insomnio en la vida de la persona?

—Primero es importante especificar que existen varios tipos de insomnio, pero pueden clasificarse básicamente en transitorio y prolongado. Obviamente los segundos son más graves porque afectan a la persona durante un tiempo más largo, y además son causados por problemas más graves que en el caso de los transitorios.

—Los trastornos más comunes en la vida del individuo son la irritación, que se manifiesta en el mal gusto y en una menor tolerancia, disminuye su capacidad de trabajo y su rendimiento social. El sujeto está más propenso a accidentes automovilísticos y laborales. Además, puede traer hipertensión arterial, arritmia cardíaca, impotencia sexual, reflujo gastroesofágico, cefalea matutina y, entre otros, sudor nocturno excesivo.

—¿Cómo se trata el insomnio?

—El tratamiento va a depender del tipo de insomnio y las causas que lo provocan. Usualmente se buscan las causas, se indaga en los hábitos de la persona, y luego



Nelly Chiofalo, profesora de neurología de la Universidad de Chile y una de las autoras del libro.



En el libro se hace un análisis profundo del insomnio.

se educa con las normas de higiene del sueño.

—Cuando es difícil detectar las causas del mal dormir prolongado se realiza un estudio de polysomnografía, donde equipos especializados determinan cuál es la actividad electroencefalográfica, ocular, muscular, la respiración y entre otros la frecuencia de respiración.

—Gracias a los resultados del estudio y a conversaciones con el paciente, se le receta un medicamento por no más de 40 días, luego por un tiempo similar debe tomar la mitad de la dosis. Por supuesto que esto se complementa con la educación del sueño.

La automedicación

—El hecho de que la persona duerma en otro lugar tiene alguna influencia negati-

La higiene del sueño

El tratamiento conductual o higiene del sueño facilita la forma de dormir. No obstante, las normas que se mencionarán no surten el mismo efecto sobre las personas.

Se recomienda evitar las bebidas que contengan cafeína, incluyendo gaseosas, a partir de la hora de almuerzo. Algunas personas son extraordinariamente sensibles al té y al chocolate, por lo tanto, también deben evitarlos.

Si no duerme o se despierta en la noche no pelee con la cama. Levántese y vaya hacia una habitación agradable, lea o mire televisión hasta que se inicie la somnolencia. Además, evitar todo ruido, corrientes con haces o ruidos, dormir mejor sin estar preocupado por el tiempo. Asimismo, no llevar trabajo a la cama.

Evite ejercicios antes de acostarse, porque incluso veinte minutos de ellos aumentan la temperatura corporal, que solo bajará después de seis horas. Por otro lado, recuerde que la acumulación de ácido láctico (resultado del ejercicio muscular) no favorece el sueño.

Aunque el alcohol ayuda a caer en el sueño, a mucha gente también lo despierta durante la noche. Un vaso de leche, o un pequeño bocadillo puede ayudar a dormir.

tiva en los resultados del examen?

—No, porque el permanecer durante una noche en una cama como hotel, se le pregunta si quiere comer, leer, o lo que necesite. Tratamos de que se sientan cómodos en su casa. Además, los aparatos que se le conectan no le molestan al dormir.

—¿Los fármacos que recetan producen dependencia?

—Si se aplican de la forma mencionada no producen dependencia, porque se desinan al tipo de insomnio que padece la persona, luego se baja la dosis y además hay controles. Sin embargo, estos remedios son peligrosos cuando la gente se automedica, ellos se vuelven esclavos de las pastillas.

—¿Los medicamentos naturales son efectivos para tratar el insomnio?

—Sí, pero solamente en los casos de insomnios transitorios o leves, es decir, cuando no son muy importantes. Estos medicamentos se deben tomar en el día y en la noche.

—¿Cuántas horas debe dormir una persona para mantenerse saludable?

—Lo ideal para un adulto es dormir entre siete y ocho horas. Un anciano necesita alrededor de seis horas, porque con los años baja su actividad física o hormonal. No obstante, menos del 10 por ciento de las personas en el país sólo requieren entre cuatro y cinco horas de sueño, esto dependerá de las características del sujeto.

El insomnio puede provocar serios trastornos en la vida del individuo [artículo] Paola Milosevic.

Libros y documentos

AUTORÍA

Autor secundario:Milosevic, Paola

FECHA DE PUBLICACIÓN

1998

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

El insomnio puede provocar serios trastornos en la vida del individuo [artículo] Paola Milosevic. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile