

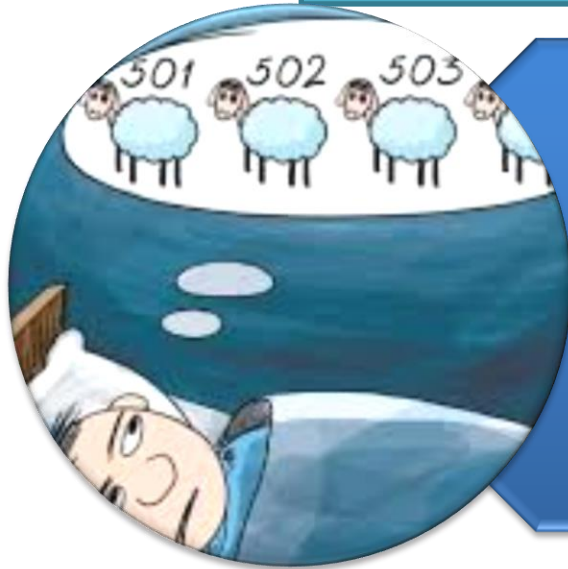
PREVALENCIA DE INSOMNIO EN PATOLOGÍAS MENTALES

Ledesma Mena, María del Carmen / Torres Melgar, María / Kosaka Zanabria, Lenny Vanessa. (A.G.S. Campo de Gibraltar, Cádiz)

INTRODUCCIÓN

El insomnio es un estado clínico en el que se disminuye de forma involuntaria el tiempo de sueño y su calidad.

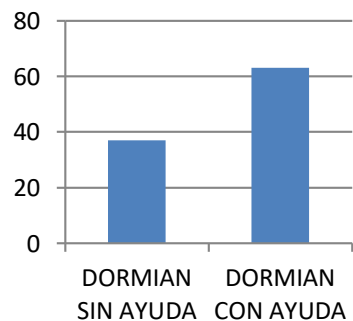
Palabras clave. Insomnio, patologías mentales



METODOLOGÍA

- Hemos realizado un estudio analítico observacional de corte transversal con el objetivo de analizar la prevalencia de insomnio en pacientes que acuden a nuestro centro de salud mental a su revisión periódica con su psiquiatra. Muestreo realizado con 50 pacientes en el periodo de enero-julio 2016.
- Hemos realizado a estos pacientes las siguientes encuestas: cuestionario de tiempos de sueño para evaluar tiempos de sueño y despertares, cuestionario de evaluación del sueño de Leeds para valorar la calidad del sueño y escala de Atenas para cuantificar la complejidad en el sueño.

MUESTREO DE 50 PACIENTES



El insomnio que más prevaleció fue el de mantenimiento afectando al 60,55% (19), de los cuales el 17,23% (6) se despertaba de forma definitiva en mitad de la noche, mientras que el 43,32% (13) sufrían despertares de algo más de 30 minutos, teniendo dificultad para volver a reiniciar el sueño. Las consecuencias que más se comentaron fueron: irritabilidad, somnolencia y fatiga durante el día siguiente.

CONCLUSIONES

El insomnio es un trastorno del sueño con elevada incidencia en pacientes con patología mental, resultando ser de vital importancia la incidencia de medidas higiénicas en las horas previas para beneficiar el descanso nocturno. Resaltamos que el papel de los profesionales sanitarios en el tratamiento no farmacológico es primordial.