

V ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME/CASTILLA Y LEÓN

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SALUD MENTAL: CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

Autores: Cristina Domínguez Alonso, Celia Chamorro Ramos, Fátima Lomba Cardoso (Enfermeras especialistas en Salud Mental)

INTRODUCCIÓN



El **sueño** es una necesidad biológica fundamental que desempeña un papel crucial en la salud física y mental. Los trastornos del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño, pueden tener un impacto significativo en la salud mental.

Esta relación es bidireccional: los problemas de salud mental pueden provocar trastornos del sueño y, a su vez, los trastornos del sueño pueden exacerbarlos.

DESARROLLO

Relación entre el sueño y la salud mental

Uno de los trastornos del sueño más comunes es el **insomnio**, que se caracteriza por la dificultad para conciliar o mantener el sueño. Este problema puede ser tanto una causa como una consecuencia de problemas de salud mental. Las personas con ansiedad pueden experimentar preocupaciones excesivas que dificultan el sueño, mientras que aquellos con depresión pueden tener dificultades para dormir o hipersomnia. La falta de sueño puede exacerbar los síntomas de estos trastornos, creando un ciclo perjudicial.

Otro trastorno es la **apnea del sueño**, una condición en la que la respiración se interrumpe repetidamente durante el sueño. Las personas que lo sufren tienen un riesgo más alto de desarrollar depresión y ansiedad. La fragmentación del sueño y la reducción del oxígeno en el cerebro pueden contribuir a cambios en el estado de ánimo y la función cognitiva.

El **trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)** es otro ejemplo de cómo los problemas de sueño pueden influir en la salud mental. Los niños y adultos con TDAH a menudo tienen dificultades para dormir, lo que puede agravar los síntomas del TDAH, como la impulsividad, la falta de atención o el control emocional.

Cómo mejorar la calidad del sueño

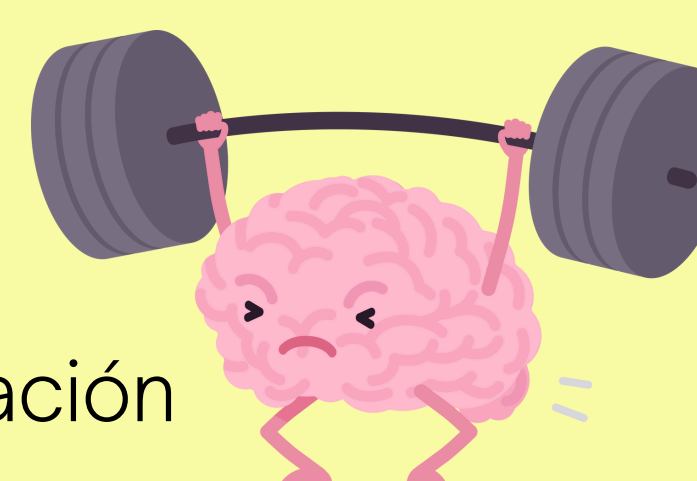
1. HIGIENE DEL SUEÑO

- Rutina de sueño regular
- Entorno de sueño óptimo
- Evitar estimulantes
- Uso limitado de pantallas



2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Meditación y mindfulness
- Ejercicio físico
- Respiración profunda y relajación muscular progresiva



3. INTERVENCIONES TERAPÉUTICAS

- Terapia cognitivo-conductual para el insomnio
- Tratamiento de trastornos mentales subyacentes



CONCLUSIONES

La relación entre el sueño y la salud mental es **compleja** y **bidireccional**. Las enfermeras especialistas en salud mental tienen un rol fundamental en ayudar a mejorar la calidad del sueño de los pacientes con trastornos de salud mental. Esto se logra educando a los pacientes, aplicando estrategias no farmacológicas, haciendo seguimiento y gestionando estos trastornos de manera efectiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Palagini L, Hertenstein E, Riemann D, Nissen C. Sleep, insomnia and mental health. *J Sleep Res.* 2022 Aug;31(4): e13628. doi: 10.1111/jsr.13628. Epub 2022 May 4. PMID: 35506356.
- Baranwal N, Yu PK, Siegel NS. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Prog Cardiovasc Dis.* 2023 Mar-Apr; 77:59-69. doi: 10.1016/j.pcad.2023.02.005. Epub 2023 Feb 24. PMID: 36841492.
- Meyer N, Harvey AG, Lockley SW, Dijk DJ. Circadian rhythms and disorders of the timing of sleep. *Lancet.* 2022 Sep 24;400(10357):1061-1078. doi: 10.1016/S0140-6736(22)00877-7. Epub 2022 Sep 14. Erratum in: *Lancet.* 2023 May 13;401(10388):1570. PMID: 36115370.
- Steiger A, Pawlowski M. Depression and Sleep. *Int J Mol Sci.* 2019 Jan 31;20(3):607. doi: 10.3390/ijms20030607. PMID: 30708948; PMCID: PMC6386825.