

Fibromialgia: ¿Cómo enfrentar el insomnio?

Controlar el insomnio en la **fibromialgia** es indispensable por la relación estrecha que tiene el dolor con la pérdida del sueño.



¿Qué es el insomnio?

Es un trastorno del sueño frecuente en la población general y, en particular, en quienes padecen fibromialgia. Consiste en la reducción de la capacidad para dormir y puede manifestarse de diversos modos, como son los problemas para iniciar el sueño en menos de 30 minutos, cuando no se puede mantener el sueño, al despertar en la noche por más de 30 minutos o al despertarse definitivamente de manera precoz con un escaso tiempo total de sueño.

Las enfermedades reumáticas como la **fibromialgia, artrosis, artritis y espondiloartritis**, cursan con mucho dolor, esto afecta la calidad del sueño al impedir su conciliación o tener un sueño profundo y reparador.

¿Cómo enfrentar el insomnio?

1. Buscar ayuda médica.
2. Mantener pensamientos positivos sobre la fibromialgia.
3. Regular la hora de acostarse y levantarse.
4. Limitar el tiempo que pasa en la cama, a la cantidad de horas que realmente necesita para dormir.
5. Eliminar las siestas durante el día.

6. Mejorar el estilo de vida en cuanto a la alimentación, practicar ejercicios, eliminar el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas.
7. Reducir las actividades que interfieren en el sueño, el objetivo principal es asociar la cama con el sueño, la hora de acostarse y el entorno del dormitorio con la sensación de relajación, somnolencia y sueño.
8. Ir a la cama sólo cuando tenga sueño.
9. Salir de la cama cuando no puede conciliar el sueño después de 10 o 15 minutos de intentarlo, relájese, salga fuera del dormitorio, haga ejercicios respiratorios y físicos, vuelva a acostarse de nuevo.
10. Utilizar la cama y el dormitorio solamente para dormir.
11. Evitar mirar la televisión, no escuchar la radio, ni comer o leer en la cama.
12. Dormir el número de horas necesario, el cual varía de una persona a otra, aunque la media de horas de sueño diaria es de 7 horas.

En **resumen**, estas recomendaciones le ayudarán a desarrollar habilidades que permiten el control del insomnio y recuperar el sueño en pacientes con **fibromialgia**, de manera que pueda manejar las dificultades que presenta para dormir. Se requiere tiempo, paciencia y esfuerzo para llegar al objetivo de dormirse pronto y reducir el tiempo que pasa despierto en la mitad de la noche. Los beneficios se irán haciendo más evidentes con el tiempo y la práctica continua.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Smith, M. T., Perlis, M.L., Park, A., Smith, M. S., Pennington, J., Giles, D. E., Buysse, D. J. Comparative Meta-analysis of Pharmacotherapy and Behavior Therapy for Persistent Insomnia. Am J Psychiatry 2002; 159: 5-11.
2. Roth, T. New Developments for Treating Sleep Disorders. J Clin Psychiatry 2001; 62 (S10): 3-4.
3. Benca, RM. Diagnosis and Treatment of Chronic Insomnia: A review. PsychiatricServ 2005; 56: 332-343.

4. Hornyak M, Feige B, Riemann D, Voderholzer U. Periodic Leg Movements in Sleep and Periodic Limb Movement Disorder: Prevalence, Clinical Significance and Treatment. SleepMedRev 2006; 10: 169-177.