



Insomnio

¿Sabías que entre el 30 y 45% de la población mundial puede sufrir insomnio en algún momento de su vida? Siendo uno de los trastornos del sueño más comunes según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Mundial de Medicina del Sueño.

1 ¿Qué es?

El insomnio es un trastorno del sueño caracterizado por problemas significativos para conciliar o mantener el sueño o despertar demasiado temprano acompañado de cansancio diurno, falta de energía, alteraciones del estado de ánimo y dificultades cognitivas como atención y memoria.

2 Tipos de Insomnio

Aunque no existen subtipos clínicos formalmente establecidos, algunos estudios han propuesto clasificaciones fenotípicas útiles para el abordaje terapéutico:

- **Insomnio de inicio:** Dificultad para conciliar el sueño.
- **Insomnio de mantenimiento:** Despertares frecuentes durante la noche.
- **Insomnio tardío:** Despertar demasiado temprano sin poder volver a dormirse.

3 Diagnóstico de Insomnio

El diagnóstico se realiza mediante la evaluación clínica basada en síntomas reportados por el paciente que deben presentarse al menos tres noches por semana durante un mínimo de tres meses. La polisomnografía puede usarse para descartar otros trastornos del sueño aunque no es necesaria para diagnosticar el insomnio.

4 Mecanismos Fisiológicos del Insomnio

El insomnio está asociado a un estado de hiperactivación cerebral conocido como "hiperalerta", que involucra sistemas neurobiológicos, cognitivos y emocionales.

- Mayor actividad del sistema nervioso autónomo.
- Incremento de temperatura corporal y tasa metabólica.
- Elevados niveles de cortisol indicador de estrés.
- Alteraciones en la neurotransmisión de GABA y melatonina que regulan el sueño.

Insomnio

5 Tratamientos para el Insomnio

En el insomnio, ciertas regiones del cerebro como la corteza prefrontal y la red neuronal por defecto permanecen hiperactivas, dificultando la relajación y el sueño.

Además, el sistema de estrés cerebral también se encuentra excesivamente activado.

- **Terapias psicológicas:** como terapia cognitivo conductual para el insomnio.
- **Medicamentos:** Benzodicepinas, no benzodicepinas, antagonistas de receptores de orexina.
- **Tratamientos alternativos:** Melatonina, higiene del sueño, técnicas de relajación.

6 ¿Qué es la estimulación magnética transcraneal repetitiva rTMS?

La rTMS es un tratamiento no invasivo que utiliza pulsos magnéticos indoloros administrados mediante una bobina colocada sobre el cuero cabelludo.

Estos pulsos actúan como un reinicio en áreas cerebrales sobreactivas ajustando su nivel de actividad para favorecer un mejor descanso.

7 ¿Cómo se ha probado la eficacia de la rTMS para el insomnio?

- Mejora subjetivamente la calidad del sueño mediante cuestionarios como PSQI e ISI.
- Incrementa objetivamente la eficiencia del sueño y reduce despertares nocturnos evaluado con estudios en laboratorio polisomnografía.
- Normaliza patrones cerebrales alterados observado con EEG y reajusta redes neuronales afectadas.

8 Conclusión clave

La rTMS es una terapia innovadora y prometedora para pacientes con insomnio persistente, especialmente cuando otros tratamientos han fallado, ofreciendo una opción efectiva, no invasiva y respaldada por investigación clínica sólida.

Habla con tu médico para conocer más sobre este tratamiento y otras opciones basadas en la evidencia

