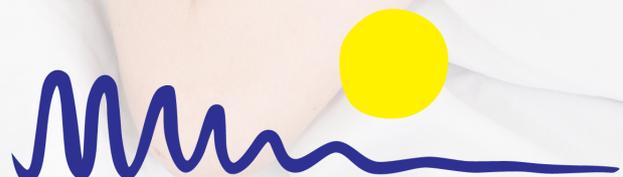




¿NO PUEDES DORMIR?

**LA PSORIASIS O LA ARTRITIS
PSORIÁSICA PUEDEN SER LA CAUSA**



ACCIÓN PSORIASIS



¿No puedes dormir? La Psoriasis o la Artritis Psoriásica pueden ser la causa

Artículo elaborado por Susana Cantalejo, psicóloga del servicio Tándem de Acción Psoriasis, dónde nos explica qué es el sueño, por qué dormimos y nos da consejos para pasar una mejor noche.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 88

Invierno 2016

- El 40% de las personas con psoriasis y/o artritis psoriásica padece algún tipo de insomnio
- Las causas del insomnio pueden ser de origen orgánico o emocional
- Unos buenos hábitos de vida saludables ayudan a dormir mejor



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

¿NO PUEDES DORMIR? LA PSORIASIS O LA ARTRITIS PSORIÁSICA PUEDEN SER LA CAUSA

El 40% de las personas con psoriasis y/o artritis psoriásica padecen algún tipo de insomnio

¿Realmente afecta tanto la psoriasis o la artritis psoriásica en el sueño? ¿Repercute en nuestra calidad de vida? Una encuesta realizada por Acción Psoriasis a más de 1.000 pacientes españoles demuestra que sí. En concreto, se ha observado que un 40'6% de las personas con psoriasis y/o artritis psoriásica padece algún tipo de insomnio ([Proyecto SROI, Retorno Social de la Inversión de un abordaje ideal de la psoriasis. 2015](#)).

El servicio Tándem de atención al paciente de Acción Psoriasis, formado por una enfermera-nutricionista y una psicóloga, han constatado esta problemática, después de atender a cerca de 1.000 pacientes de forma individualizada. Pero, ¿podemos hacer algo para dormir mejor? En este artículo, elaborado por nuestra psicóloga, [Susana Cantalejo](#), damos consejos para intentar conseguir pasar una mejor noche, si nos cuesta conciliar el sueño. Antes, es necesario entender qué es el sueño y por qué dormimos.

¿Por qué dormimos?

A lo largo de los años, muchos investigadores han estudiado el funcionamiento del cerebro y de la conducta humana. El sueño, entendido como una conducta de necesidad vital, ha ido suscitando interés, por lo que se ha querido descubrir qué pasa en nuestro cerebro mientras dormimos. Los diversos estudios que se han llevado a cabo han revelado que tenemos dos tipos de sueño y que la actividad de nuestro cerebro es diferente en cada uno de ellos. **El sueño, por tanto, tiene diversas funciones según el tipo.** Así pues, si mientras dormimos estamos en el sueño de ondas lentas o NREM, nuestro cerebro está más relajado, lo cual permite que el cerebro descanse y nos podamos recuperar de la actividad diaria. En cambio, durante el llamado sueño paradójico o REM, en el que nuestro cerebro presenta gran actividad cerebral, la persona hace un repaso de los acontecimientos del día y procesa la información. Además, se favorece el desarrollo mental y el aprendizaje.

¿Y sino dormimos?

Pero, ¿qué nos pasa si no dormimos? Se ha demostrado que, con la privación del sueño, se perjudican las capacidades cognitivas, afectando a la concentración, la atención y la memoria. Asimismo, cuando una persona no duerme de manera adecuada, suele estar más cansada o agotada y afecta a su estado anímico, mostrándose más irritable. **Así pues, el sueño, en todas sus variantes, es necesario para un buen funcionamiento del organismo y también para el bienestar general de la persona.**

Ahora bien, aunque sepamos de la necesidad del sueño, no siempre nos es posible dormir de manera adecuada, apareciendo los denominados trastornos del sueño. Aunque existen diversos tipos, en este artículo nos centraremos en los trastornos del sueño debido a insomnios, es decir, a falta de sueño, ya que son los que suelen tener lugar de manera más habitual. Es importante remarcar que cada persona necesita

diferentes horas de sueño y éstas también suelen estar determinadas por la edad, aspecto que debemos tener en cuenta antes de poder pensar si sufrimos insomnio o no.

¿Por qué no dormimos bien?

La falta de sueño se puede manifestar de diferentes maneras y puede ser debida a diversas causas. El insomnio puede ser una consecuencia de que no podamos conciliar el sueño, que nos cueste mantenernos dormidos o bien que nos despertemos mucho antes de la hora prevista. En cuanto a **las causas, éstas pueden ser de origen orgánico o emocional.**

Debemos de tener en cuenta que algunas enfermedades, como la hipertensión, y algunos medicamentos, como sedantes, antihistamínicos, neurolépticos o antidepresivos, pueden causar una alteración del sueño. Además, algunas enfermedades como la psoriasis y la artritis psoriásica, pueden perjudicar el sueño, ya que las molestias que causan el dolor



y el picor pueden impedir que durmamos bien. Por este motivo, cuando detectamos que no dormimos de manera adecuada, el primer paso que debemos dar es acudir a nuestro médico para descartar cualquiera de estas causas y averiguar su origen. Por lo que se refiere al estado emocional, cuando tenemos preocupaciones o estamos más nerviosos, puede influir en la conducta de dormir, pues estamos muy activos mentalmente.

Cuando se padece un trastorno del sueño por insomnio, podemos consultar con nuestro facultativo o farmacéutico para que nos recomienden algún tratamiento farmacológico. No obstante, algunos investigadores desaconsejan su uso prologado, ya que el tratamiento va perdiendo efectividad y con su retirada puede producirse un efecto rebote. Así pues, independientemente de si se toma o no un medicamento para el insomnio, se deberían de tener tanto unos hábitos de vida saludables como unos buenos hábitos a la hora de ir a dormir para preparar a nuestro cuerpo.

EDAD	NECESIDAD APROX. DE SUEÑO
Recién nacidos	Entre 14 y 17 horas
Hasta el año	Entre 12 y 15 horas
Hasta los 2 años	Entre 11 y 14 horas
De los 3 a los 5 años	Entre 10 y 13 horas
De los 6 a los 13 años	Entre 9 y 11 horas
De los 14 a los 17 años	Entre 8 y 10 horas
De los 18 a los 25 años	Entre 7 y 9 horas
De los 26 a los 64 años	Entre 7 y 9 horas
Mayores de 65 años	Aproximadamente 7 horas

10 Consejos PARA DORMIR MEJOR

1. Realizar actividad física de manera regular.
2. Mantener una dieta sana y equilibrada.
3. Evitar las siestas de más de 20-30 minutos.
4. Evitar comidas copiosas o bebidas excitantes, como la cafeína y el alcohol.
5. Establecer un horario para ir a dormir.
6. Tener una rutina antes de ir a dormir (por ejemplo, lavarnos los dientes, ponernos el pijama y meditar), ya que esto hará que nuestro cuerpo se vaya preparando.
7. Evitar el uso de la tv u otros aparatos en la cama.
8. Usar ropa cómoda.
9. Asegurarnos de estar en un ambiente tranquilo (habitación oscura, ausencia de ruido, temperatura ambiente adecuada).
10. Realizar una técnica de relajación o meditación, ya que si estamos nerviosos puede ayudar a relajarnos.

