

- **Dado el carácter y la finalidad exclusivamente docente y eminentemente ilustrativa de las explicaciones dadas el curso mediante esta presentación, el autor se acoge al artículo 32 de la Ley de propiedad intelectual vigente respecto al uso parcial de obras ajenas con imágenes, gráficos u otro material contenido en las diferentes diapositivas**
- **Todas las imágenes presentadas se incluyen como citas necesarias para ilustrar las explicaciones de esta clase**

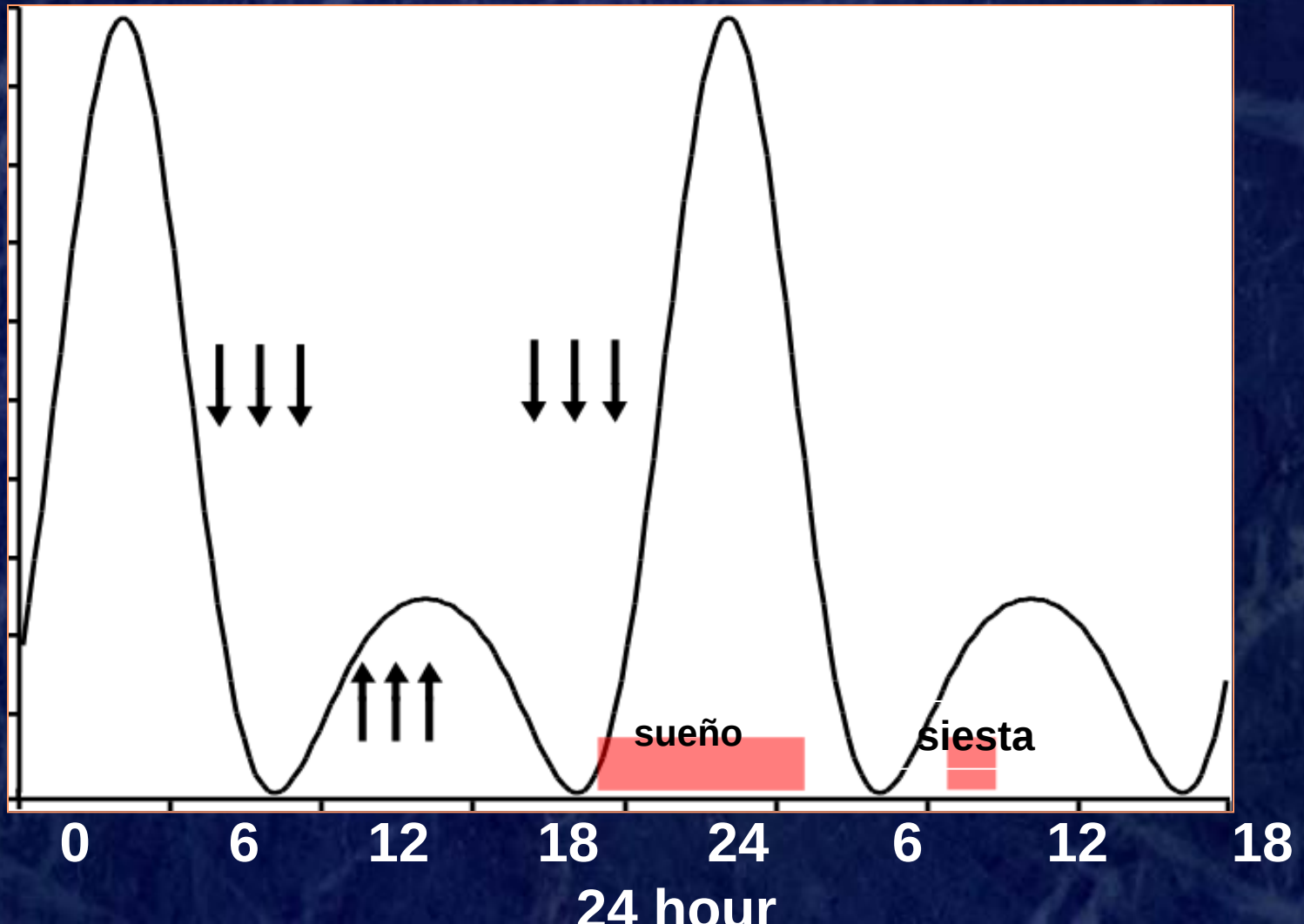


# **Insomnio Crónico y trastornos del ritmo circadiano**

- **Definición y clasificación insomnio**
- **Diagnostico y tratamiento insomnio**
- **Trastornos del ritmo circadiano**
- **Conclusión**

# Ritmo Circadiano

Somnolencia



# Zeitgebers (pistas del ambiente)

- Ciclos de luz-oscuridad
- Melatonin
- Temperatura Corporal
- Interacción social
- Comidas
- Conocimiento de la hora del día
- Ejercicio



# Melatonina

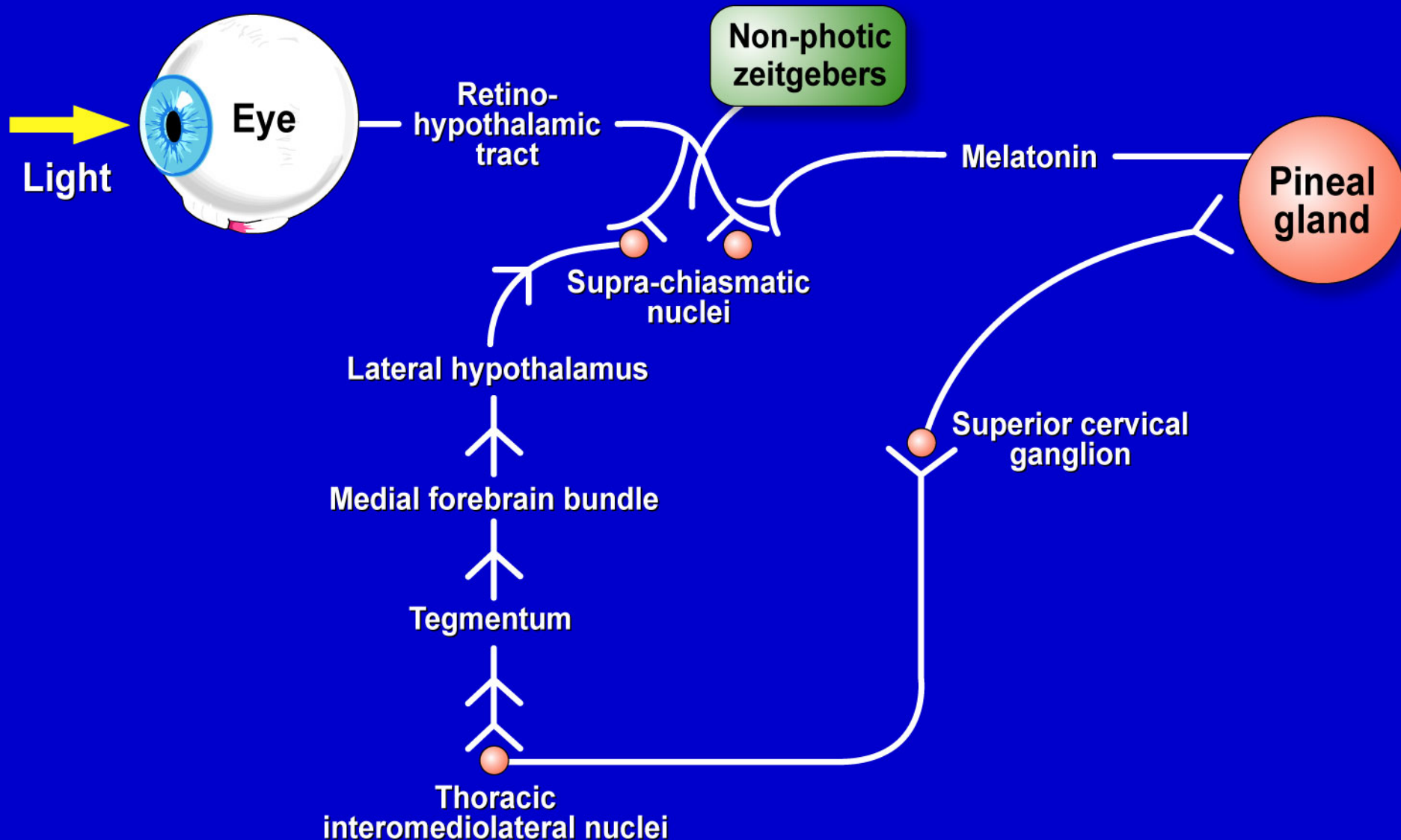


Can they help you sleep? Some of the melatonin products tested by CL.

# Melatonina

- **Hormona Nocturna**
- **Dim light Melatonin onset (DLMO)**
- **No es un hipnótico**
- **Producción disminuye con la edad**

# Physiology of Circadian Rhythms



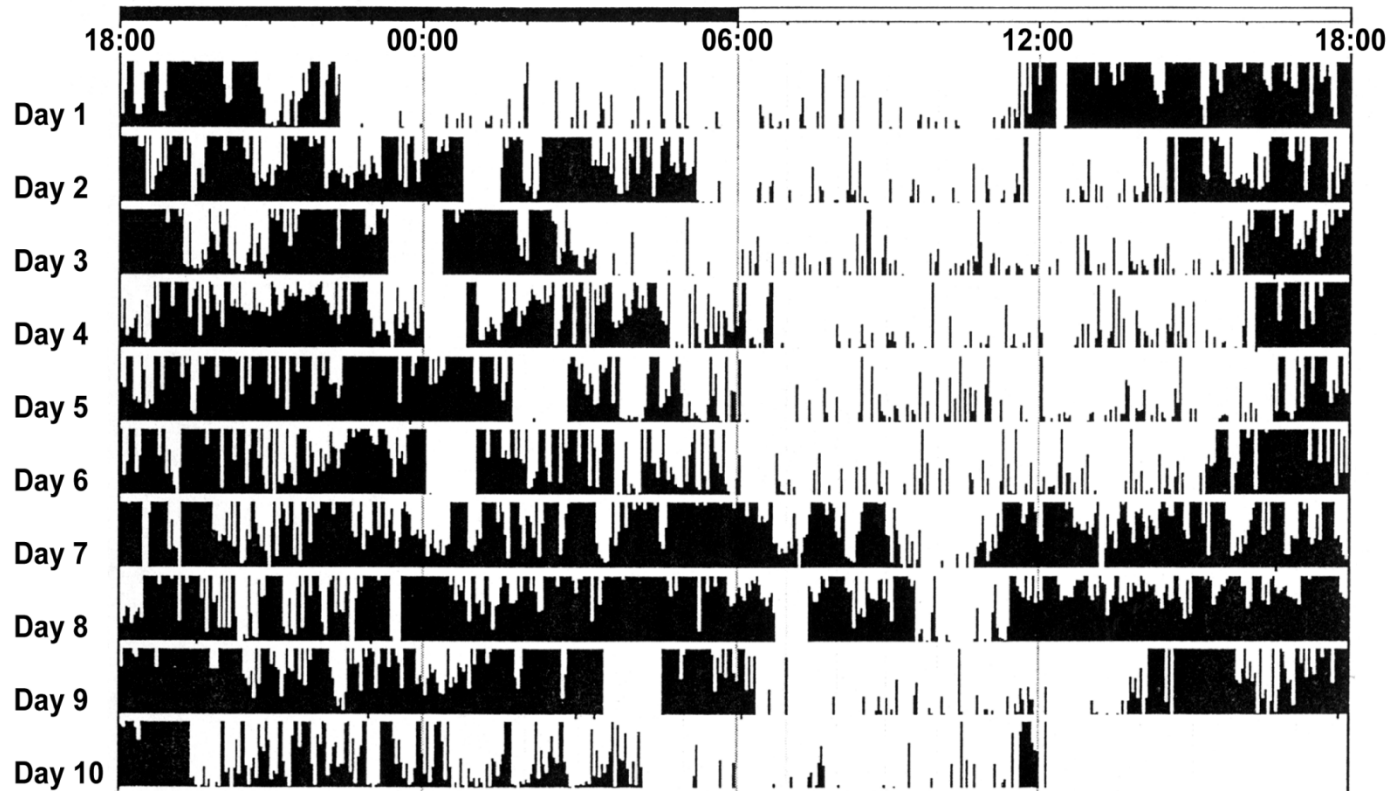
# Trastornos del ritmo circadiano

- **Desorden del sueño de fase retardada**
- **Desorden del sueño de fase avanzada**
- **Ritmo irregular de sueño-vigilia**
- **Desorden non-entrained or free running**
- **Desorden Jet-lag**

# Fase Retardada

- Retraso en el periodo de sueño en relacion con el periodo deseado de dormir
- Calidad y duracion de sueño es normal
- Documentado por el paciente o actigrafia

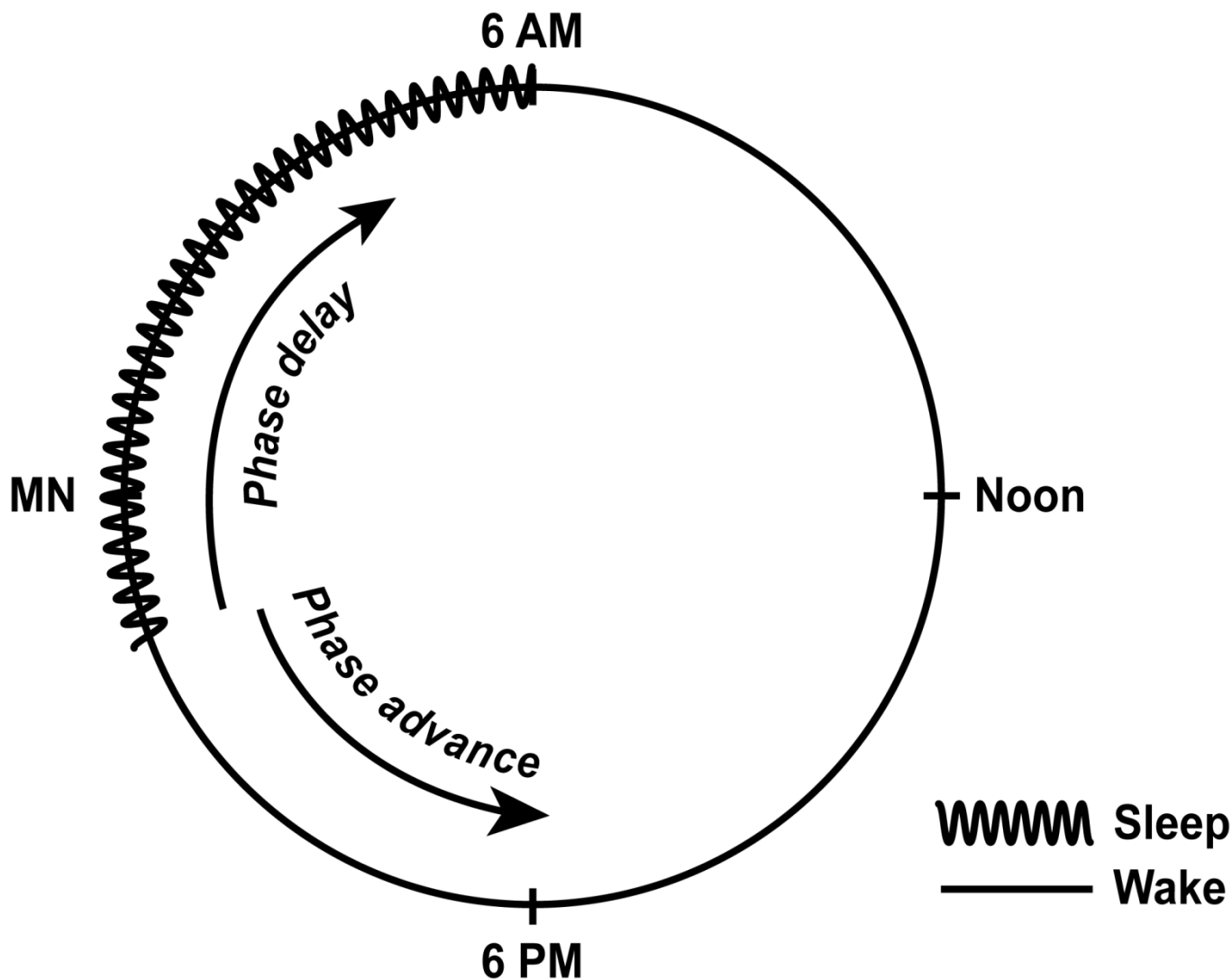
## Time of day



CP1074478B-10

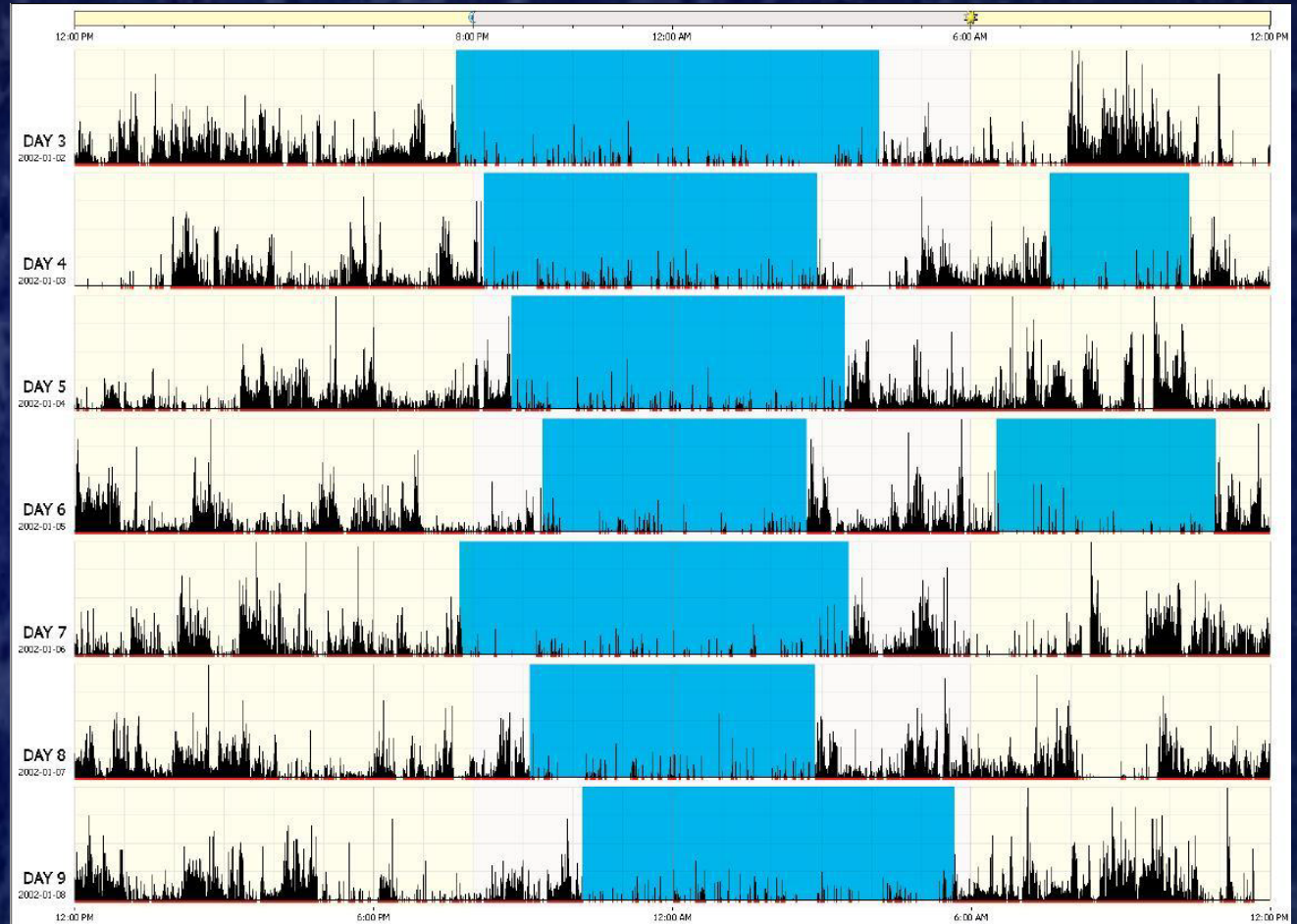
# Fase Avanzada

- **Avance en el periodo de sueño en relacion con el periodo deseado de dormir**
- **Calidad y duracion de sueño es normal**
- **Documentado por el paciente o actigrafia**



People adjust to a *phase delay* more readily than to a *phase advance*

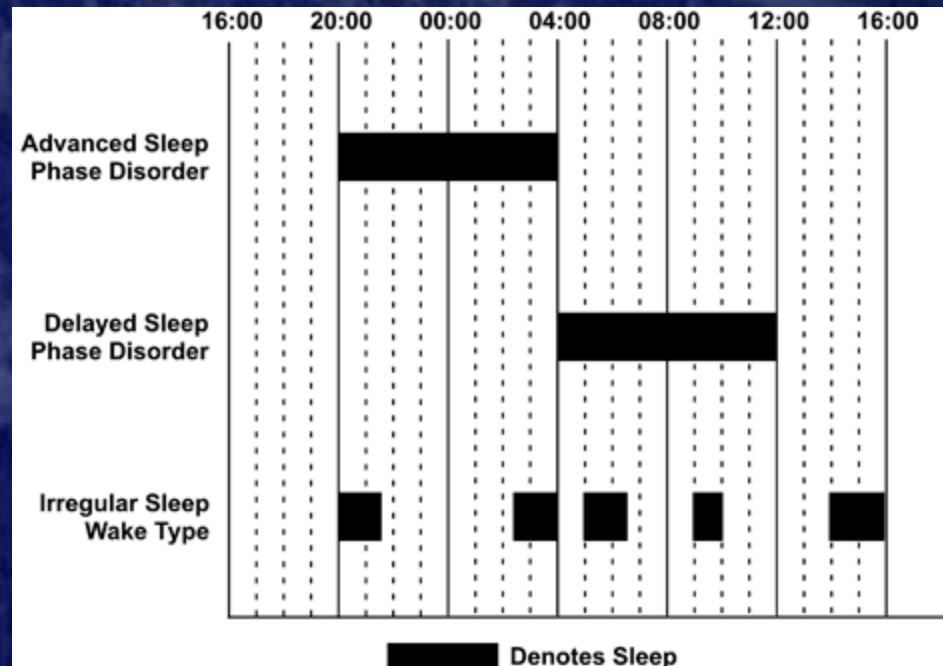
CP1074478B-3



# Fase irregular sueño-vigilia

- **Sintomas de somnolencia o insomnio o ambos**
- **Documentacion o actigrafia demuestra al menos tres periodos de sueño durante 24 horas, en average 7 dias**
- **Cantidad de sueño es adecuada**

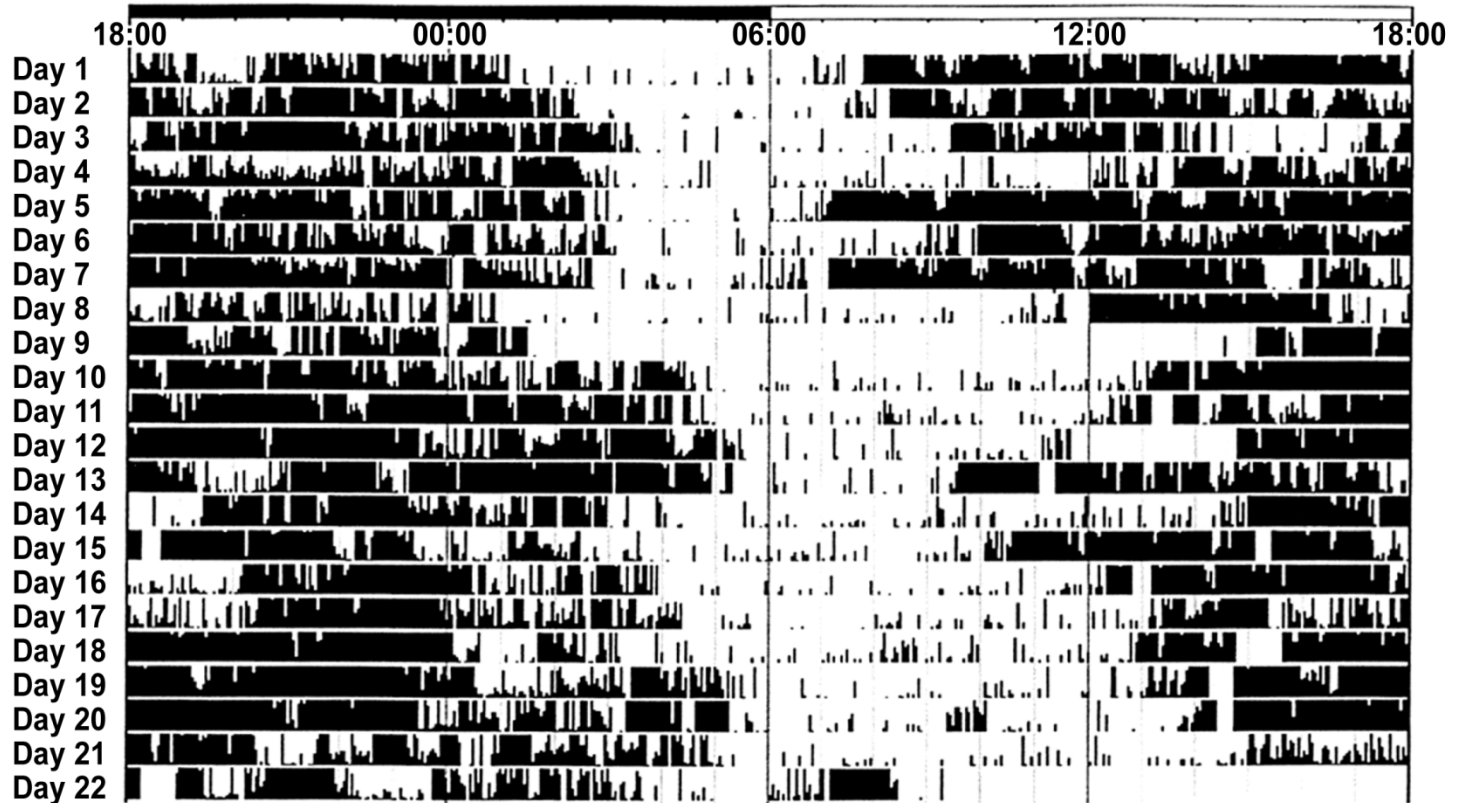
# Fase irregular sueño vigilia



# Free running type o non-entrained

- **Sintomas de insomnio o somnolencia relacionados a una no sincronia con el periodo regular de 24 hours y el ritmo sueño-vigilia circadiano**
- **Documentacion o actigrafia por lo menos 7 dias**

## Time of day



CP1074478B-14

# Jet-lag

- **Sintomas de insomnio o somnolencia despues de viajar al menos 2 zonas de tiempo**
- **Otros sintomas que afectan el funcionamiento diario como fatiga general y sintomas somaticos como trastornos de sistema grastrointestinal**

# Tratamiento

- **Entrained el ciclo sueño-vigilia**
- **Luz del sol, caja de luz, melatonina**
- **Importante actividades sociales, comidas, ejercicio**
- **Puede necesitar hipnoticos o estimulantes**



# **Insomnio Crónico y trastornos del ritmo circadiano**

- **Definición y clasificación insomnio**
- **Diagnostico y tratamiento insomnio**
- **Trastornos del ritmo circadiano**
- **Conclusión**

# Conclusión

- **El Insomnio crónico es muy prevalente**
- **Muy prevalente en enfermedades siquiátricas**
- **Estar seguro de eliminar causas secundarias**
- **Terapia cognitiva, medicamentos y regulación del ritmo circadiano, esencial para tratamiento**

# Conclusión

- **Trastornos del ritmo circadiano comunes**
- **Principal tarea reconocerlos y confirmar**
- **Tratamiento es coordinar el ciclo de sueño deseado por el paciente con el externo**



# Referencias

- **Practice Parameters for the psychological and behavioral Treatment of Insomnia. An update. An American Academy of Sleep Medicine Report. Sleep, Vol. 29, No.11, 2006**
- **Clinical Guideline for the Evaluation of Chronic Insomnia in Adults. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 4, No.5, 2008**

# Referencias

- **Chronic Insomnia. N Eng J Med 353;8. Aug, 2005**
- **Practice parameters for the clinical evaluation and treatment of circadian rhythm sleep disorders. An American Academy of Sleep Medicine report. Sleep 2007 Nov;30(11):1445-59.**