



Universidad  
**Tecnológico**®



# Psicología Clínica

Tratamiento de los  
trastornos del sueño

Semana 11





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/C2J0ldXHrwg>





En esta experiencia educativa abordaremos el panorama general del tratamiento de los trastornos del sueño en el campo de la psicología clínica.

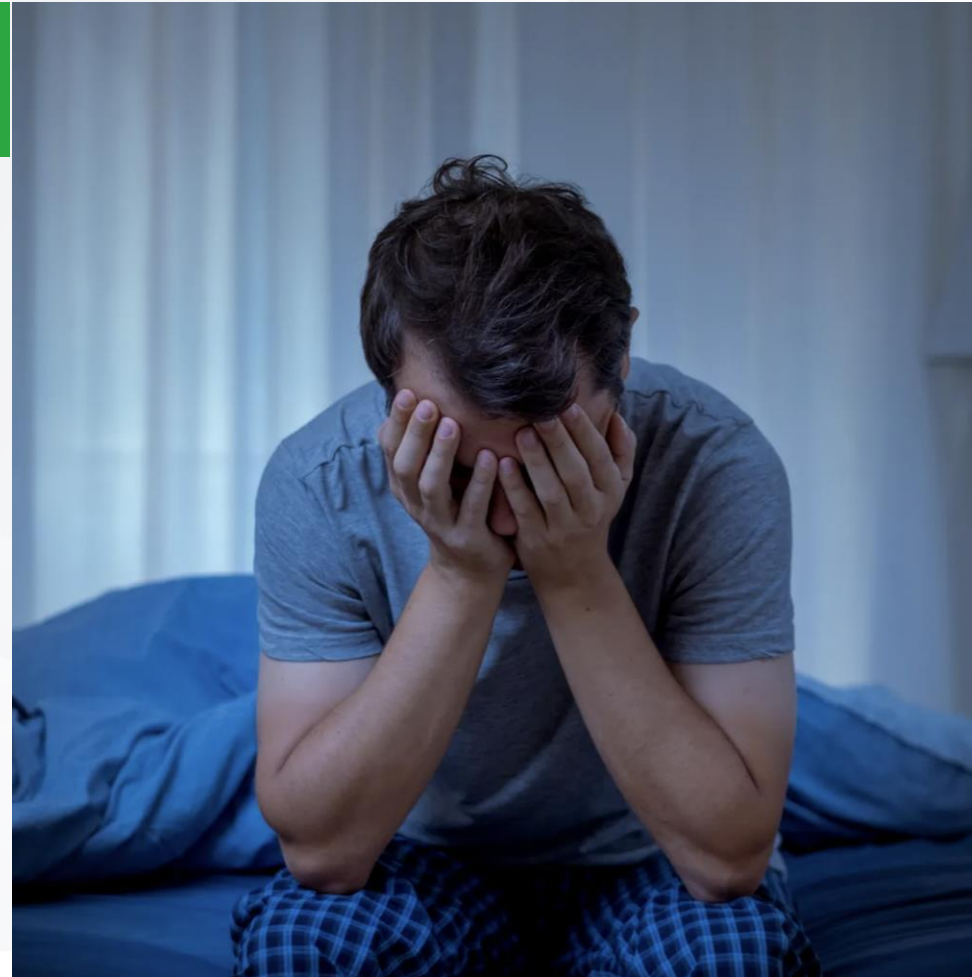
Cubriremos los siguientes elementos: sueño, vigilia, sueño REM, sueño no REM, sueño MOR, sueño no MOR, ciclo circadiano, narcolepsia, insomnio, hipersomnio, apnea y parasomnias.



Empecemos revisando el tratamiento para los trastornos del sueño, el cual es muy variado y va desde la psicoterapia hasta el empleo de fármacos para la resolución del problema que aqueja a nuestro paciente. Asimismo, es importante considerar la higiene de sueño que nuestro paciente tiene, ya que esto ayudará a prevenir el insomnio y otros problemas relacionados con una falta de descanso.



Por otro lado, una reeducación del sueño puede ser necesaria para el tratamiento de una patología del sueño, siendo la terapia cognitivo-conductual la más efectiva para lograrlo, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dicha terapia consiste en mejorar los hábitos e higiene de sueño, realizar un control de los estímulos que suelen provocar el insomnio y la regulación de los horarios de sueño.



Algunos consejos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) son los siguientes:

- Evitar ir a la cama hasta tener sueño.
- Evitar ver la televisión, leer o comer en la cama.
- Evitar agentes externos que produzcan ruido y que puedan interferir en el sueño, como los teléfonos móviles o la televisión.
- Separar mínimo una hora entre la última ingesta y acostarse.
- Evitar las comidas copiosas.
- Eliminar el alcohol, ya que, a pesar de inducir el sueño, produce despertares precoces y reduce el tiempo total de sueño.
- Evitar tomar medicamentos que puedan producir insomnio como los glucocorticoides o los diuréticos.
- Reducir el consumo de cafeína y tabaco.
- Practicar ejercicio físico regular, pero nunca antes de acostarse.
- Mejorar las condiciones ambientales, reducir los ruidos y evitar las temperaturas extremas.
- Restricción del sueño: acortar el tiempo de cama al tiempo de sueño real. Posteriormente se va adelantando a la hora de acostarse de 15 a 30 minutos.
- Realizar terapias de relajación.
- Establecer una rutina horaria para fijar el reloj biológico.



Para terminar, revisemos los tratamientos más comunes para los trastornos del sueño:







Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los tratamientos más comunes para los trastornos del sueño?
- ¿Qué papel juega una intervención multimodal?





El tratamiento de los trastornos de sueño es tan variado como las causas del mismo, por lo que muchas veces el desequilibrio químico puede explicar estos problemas, requiriendo un reajuste para volver a la normalidad. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, la cuestión biológica pasa a segundo plano, siendo más una situación psicológica o emocional la que impide o exagera el sueño.

Es importante realizar un buen diagnóstico para adaptar el tratamiento a las necesidades de cada paciente, sin ignorar la posibilidad de un trabajo multidisciplinario.



# Psicología Clínica

Intervención en pacientes  
hospitalizados

Semana 12





En esta experiencia educativa abordaremos los distintos enfoques de intervención hospitalaria en el campo de la psicología clínica.

Cubriremos los siguientes elementos: cuidados paliativos, hospitalización, adherencia al tratamiento, enfermedad psicosomática.



Empecemos revisando la labor de los hospitales en función de la psicología. Los hospitales cumplen el objetivo principal de atender la salud pública. Por esta razón, se precisa de distintos profesionales de la salud, incluyendo al psicólogo.

El contexto hospitalario tiene sus propias características e influye en el paciente y en el profesional; asimismo, es necesario remarcar que el hospital es un escenario donde se presenta con gran frecuencia el dolor y el sufrimiento (físico y psíquico), por un lado, el dolor físico suele ser exclusivo del paciente, sin embargo, el dolor psíquico acompaña tanto al paciente como al profesional de la salud.



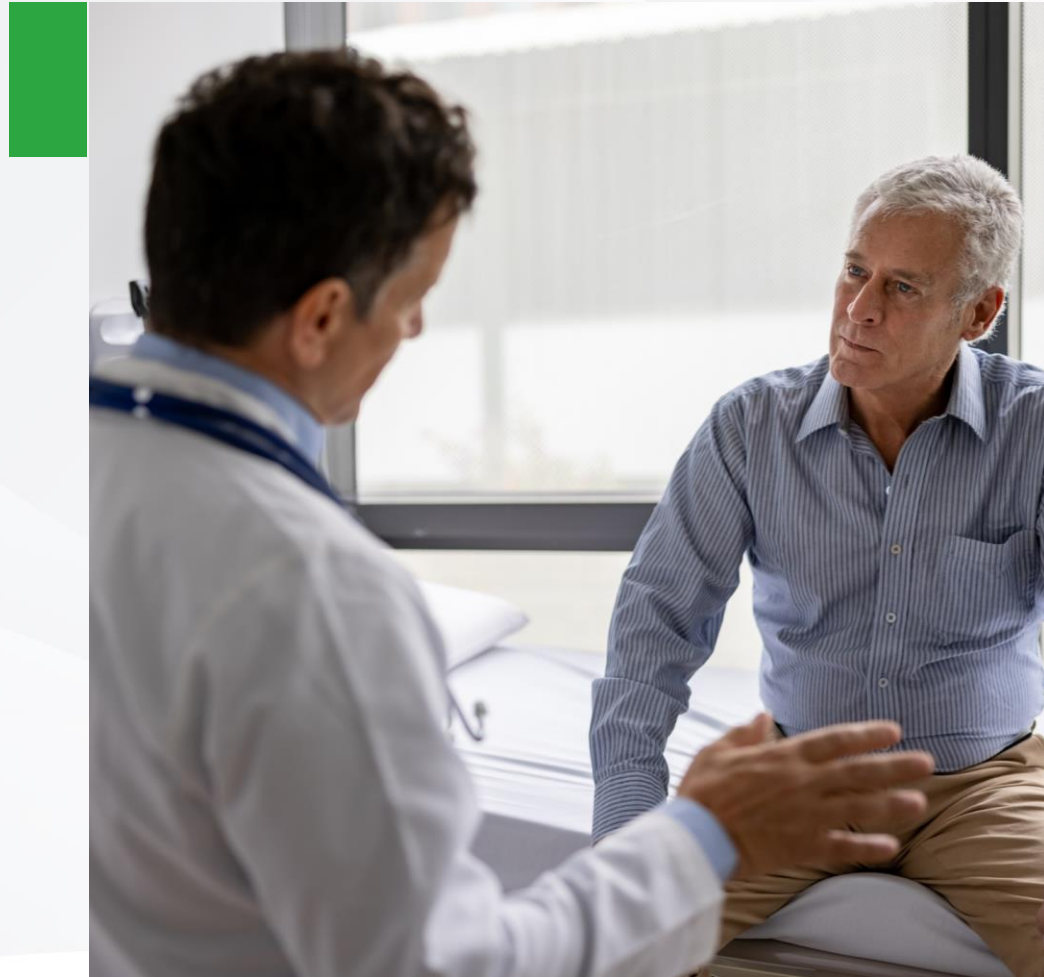
Dentro del ámbito hospitalario, el psicólogo clínico debe contar con una visión clínica, social e institucional que se aplique a pacientes, familias e incluso a equipos institucionales. Del mismo modo, su presencia en el hospital genera cambios de expectativas en el trabajo con el paciente, así como un cambio o ajuste de roles de otros profesionales.

Por otra parte, en los últimos años ha regresado la importancia de la medicina psicosomática y su interés por vincular los terrenos de las ciencias biológicas, así como el de los significados psicológicos. Además, los avances actuales de la medicina ponen de manifiesto la influencia de factores psicosociales sobre las respuestas inmunológicas, neurológicas y endocrinas.



Entonces, la psicología clínica y de la salud se encargan de los factores del comportamiento humano que lo determinan y de cómo estos inciden en la salud del individuo; asimismo, por medio de métodos de la psicología experimental, estudia, explica, previene, evalúa, diagnóstica, trata y rehabilita los aspectos psicológicos que afectan la conducta, las emociones y las relaciones de las personas.

El enfoque familiar puede ser de utilidad en cualquier contexto que provoque estrés, ira, dolor o conflicto en los miembros de una familia. De la misma forma, este enfoque ha resultado ser de gran utilidad para trabajar con adicciones, depresión, trastorno de personalidad límite y varios trastornos de la personalidad.





Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el papel del psicólogo clínico en el ámbito hospitalario y en la recuperación del paciente?
- ¿Cuál es la conexión entre la enfermedad psíquica y la enfermedad corporal?







La mente es capaz de enfermar al cuerpo, por lo que es importante ver y atender al paciente desde un enfoque holístico, en donde se vea a la persona como un todo, ya que si hay un deterioro a nivel psicológico este impactará a nivel biológico-corporal y viceversa, a la vez que dicha conexión se comprueba cada vez más con los avances tecnológicos y médicos.

Por lo tanto, el papel del psicólogo dentro del ámbito hospitalario ha cobrado gran peso demostrando su utilidad en el tratamiento de múltiples padecimientos, ayudando en su rápida mejoría..

