



En esta hoja se explica la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (también llamada CBT-I). Le brinda información sobre las clases de tratamiento que se utilizan en esta terapia y qué tan útil puede ser para su hijo(a).

- La CBT-I es la terapia que ayuda con el insomnio.
- La terapia CBT-I no es igual a la terapia CBT para otros trastornos, como la depresión. También es diferente de un tratamiento común llamado "higiene del sueño".
- La terapia CBT-I generalmente se realiza en el transcurso de 4 a 6 citas durante varios meses.

¿Qué es la terapia cognitivo-conductual para el insomnio?

Insomnio es una palabra que hace referencia a una afección que evita que las personas se duerman con facilidad o de manera regular. La terapia cognitivo-conductual para el insomnio (CBT-I) es una manera de ayudar a cambiar los pensamientos y las conductas que llevan a las personas a tener insomnio. Muchos niños con insomnio se encuentran atrapados en una montaña rusa que sigue este patrón:

- Algunas malas noches de sueño (a menudo durante los días de semana)
- Una o dos noches de mejor sueño (a menudo durante los fines de semana)
- Problemas para dormir nuevamente unos días después

Este patrón es difícil de romper. Para poder superar los períodos de insomnio, el niño comienza a tener conductas de sueño y pensamientos que empeoran el sueño.

¿La CBT-I es similar a la terapia cognitivo-conductual (CBT) para la depresión o la ansiedad?

No, no lo es. La terapia cognitivo-conductual para el insomnio es un conjunto de herramientas especial diseñado específicamente para ayudar a su hijo(a) a dormir mejor.

Si su hijo(a) tiene problemas de depresión o ansiedad, puede beneficiarse de las estrategias cognitivas o conductuales. Pero las estrategias que se utilizan en esos tratamientos son diferentes de las que se utilizan en la CBT-I.

¿Qué debe esperar mi hijo durante el tratamiento de CBT-I?

La CBT-I generalmente se realiza en el transcurso de 4 a 6 citas. Esto incluye la primera visita de evaluación en la que el proveedor repasará con usted los patrones y hábitos de sueño actuales de su hijo(a).

Le preguntará sobre los antecedentes médicos y psicológicos de su hijo(a), antecedentes familiares, medicamentos utilizados para ayudar a su hijo(a) a dormir y otras cosas que podrían afectar el sueño de su hijo(a).

Dependiendo de la edad de su hijo(a), participará en la terapia solo(a) o con uno de los padres.

Usará un diario de sueño para llevar un registro del sueño durante muchas semanas. El proveedor de su hijo(a) usará la información de este diario de sueño para elaborar un plan personalizado que establezca patrones de sueño más saludables para su hijo(a).

Mientras usted y su familia trabajan en este plan, el proveedor trabajará con su hijo(a) para ayudar a cambiar algunos pensamientos incorrectos o contraproducentes que su hijo(a) o los miembros de la familia tienen sobre el sueño. El proveedor le proporcionará información sobre hábitos de sueño saludable.

¿Es útil la CBT-I?

Sí, puede ser muy útil. La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y el Colegio de Médicos Estadounidenses recomiendan la CBT-I como el primer tratamiento para el insomnio.

Es más eficaz que los medicamentos para ayudar a las personas a tener un mejor sueño durante un largo período de tiempo. La CBT-I puede ayudar a las personas a dormirse en menos tiempo, despertarse menos durante el sueño y despertarse por la mañana sintiéndose más descansados.

¿Mi hijo(a) puede tomar medicamentos para dormir durante la CBT-I?

Sí. Su hijo(a) puede seguir tomando medicamentos recetados o de venta libre para dormir mejor mientras recibe la CBT-I si lo desea.

A menudo los niños y los padres nos dicen que quieren dejar de usar medicamentos para dormir. El proveedor de su hijo(a) puede trabajar con el equipo médico para desarrollar un plan para esto.

¿La CBT-I tiene desventajas?

Parte del proceso de la CBT-I es un período de tiempo corto en el que su hijo(a) tiene más sueño de lo normal. Esto generalmente dura alrededor de una semana. Puede ser difícil.

La CBT-I también puede hacer que su hijo(a) se enfrente con sus conductas y pensamientos contraproducentes sobre el sueño. Esto puede ser incómodo. El proveedor de su hijo(a) trabajará con su familia en estos desafíos.

¿Pueden atender a mi hijo(a) en el Centro del Sueño?

El Centro del Sueño atiende a niños de todas las edades que tienen diversos problemas de sueño. Para programar una cita, llámenos al (781) 216-2570 de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.