### Cuadro 12-2. Factores que pueden afectar el sueño en los adultos con TDAH

# Factores psicológicos/conductuales

Inquietud/actividad mental incesante

Este síntoma principal del TDAH puede afectar los patrones de sueño normales porque el individuo aún se siente "en movimiento" a la hora de dormir y le es muy difícil estar quieto y relajarse

Preocupación específica por el sueño

Las preocupaciones por dormir lo suficiente o estar cansado por la mañana si no se logra dormir pueden afectar de forma adversa la probabilidad de conciliar el sueño

Actividades incompatibles con la hora de dormir

Jugar videojuegos en la cama puede hacer que el individuo esté más alerta y es más difícil que concilie el sueño. Trabajar en el dormitorio también puede tener un efecto similar, p. ej., distrae al individuo de la función de la habitación, que es dormir y descansar

Ansiedad crónica y/o depresión

Cavilar sobre cuestiones como los sucesos del día o una autoestima baja, puede mantener a los individuos en vela, ya que están más alerta debido a un aumento en la actividad mental

Alteración de los ciclos actividad-descanso

Los patrones de sueño irregulares pueden ser el resultado de horarios irregulares para dormir y despertar. Para las personas con TDAH, esto puede ocurrir debido a una desorganización que causará que dejen las tareas para el último minuto y se desvelen para terminarlas. Otras influencias incluyen el cambio del turno nocturno por el matutino o la disitmia circadiana

Dormir demasiado durante el día

Un problema común para los individuos con TDAH consiste en no levantarse por la mañana y quedarse en cama hasta la hora del almuerzo o más tarde. Esto afecta su habilidad para dormir por la noche. Del mismo modo, tomar siestas durante el día puede ser una solución a corto plazo, pero no facilita un buen sueño nocturno

### Pánicos nocturnos

Las personas con TDAH suelen procrastinar y dejar las cosas hasta el último minuto. Esto puede causarles pánico durante la noche hacia la tarea que no han realizado para la fecha límite del día siguiente. También pueden optar por desvelarse trabajando en esa actividad o bien decidir no respetar la fecha límite, lo cual después podría afectar su sueño debido a preocupaciones o pesadillas

## Cuadro 12-2. (Continuación)

### Factores ambientales

Estimulación sensorial impredecible (ruido, luz, etc.)

Debido a su distracción, las personas con TDAH son más sensibles a los ruidos externos cuando están tratando de dormir, p. ej., las voces al otro lado de su ventana, el ruido del tráfico, el sonido al encender y apagar un interruptor fuera de su habitación o incluso si se han dormido con el televisor encendido

Señales significativas

A causa de su distracción, los individuos con TDAH pueden ser más sensibles a las señales significativas predecibles, como la luz por la mañana o cuando sus hijos se despiertan. Los niños con TDAH tienen más probabilidades de presentar trastornos del sueño, lo cual afectará, obviamente, la calidad del sueño de sus padres

Estimulación sensorial intensa

Por ejemplo: las temperaturas altas o bajas pueden afectar el sueño excesivamente, al igual que la humedad, etc.

## Factores biológicos

Medicamentos estimulantes

Para algunos adultos con TDAH, los medicamentos estimulantes cerebrales como el metilfenidato pueden aliviar los síntomas del TDAH y revertir la inquietud. Sin embargo, los medicamentos estimulantes también pueden causar insomnio

*Efectos secundarios de los medicamentos para problemas de salud y trastornos psiquiátricos* Otros tratamientos, como los antidepresivos, pueden afectar el sueño

Ingesta excesiva de cafeína

Algunos individuos con TDAH optan por consumir grandes cantidades de cafeína durante el día, ya sea para automedicar sus síntomas del TDAH o para mantenerse despiertos y más alerta. Ya que la cafeína tiene una vida media larga (es decir, permanece en el sistema por varias horas), la ingesta de esta sustancia por la tarde o por la noche puede alterar el sueño

Comidas pesadas poco antes de la hora de dormir

La digestión no conduce al sueño, ya que el cuerpo está más activo. Muchas personas con TDAH descubren que olvidan comer durante el día, tal vez porque los medicamentos inhiben su apetito, y después están increíblemente hambrientos en la noche, justo antes de ir a la cama

Ejercicio físico vigoroso poco antes de ir a la cama

Debido a su hiperactividad, algunas personas con TDAH descubren que al final del día necesitan "quemar" el exceso de energía, p. ej., saliendo a correr o jugando squash. Esa actividad física sirve para despertar el cuerpo y les dificulta aún más dormir de manera adecuada inmediatamente después. Sin embargo, el ejercicio en las primeras horas del día suele ser benéfico para conciliar el sueño

Problemas físicos de salud

Los problemas comórbidos de salud, particularmente el dolor, pueden evitar que los individuos con TDAH concilien el sueño, p. ej., podrían sufrir por dolores dentales crónicos debido a que no han organizado su vida lo suficiente para ir al dentista en varias semanas

Necesidad de orinar

Si ingiere líquidos por la noche, el individuo se despertará con necesidad de orinar

Dificultades respiratorias

Problemas como la apnea obstructiva del sueño pueden conducir a un sueño alterado y a déficits cognitivos, los cuales pueden disfrazarse como síntomas del TDAH, o exacerbar las dificultades atencionales preexistentes