**Tratamientos para el insomnio**

Hola a todos, soy el Dr. Greenfield, uno de los médicos de psiquiatría infantil aquí en los Hospitales y Clínicas de la Universidad de Iowa. Hoy tengo el placer de tener a Yoda en mi clínica. A pesar de ser un maestro Jedi y uno de los miembros más poderosos de la orden Jedi, el pobre de Yoda está teniendo algunos problemas para dormir. Otra palabra para que significa tener problemas para dormir es insomnio.

**Yoda (la imitación de Yoda del Dr. Greenfield): "Ah sí, el insomnio causa que uno gruñón sea. A problemas familiares ser gruñón lleva. Problemas familiares llevan a buscar ayuda de psiquiatría infantil".**

Dr. Greenfield: No lo podría haber dicho mejor yo mismo Yoda. Muchas gracias por estar aquí el día de hoy. Es un honor tenerte aquí.

**Yoda: "Hmm, mío, el honor es."**

Dr. Greenfield: Tengo entendido que deseas aprender más acerca de los tratamientos de insomnio. Entonces, ¿por dónde empezamos? ¿Qué preguntas tienes para mí hoy día?

**Yoda: "Hmm, tratamientos, ¿qué son?"**

Dr. Greenfield: Bueno, ese es un gran lugar donde empezar. Supongo que la respuesta depende del tipo de insomnio que tenga uno. Si uno tiene apnea del sueño, entonces los médicos le darán una máquina para usar por la noche para ayudarle a respirar y dormir mejor.

**Yoda: "Hmm, ¿qué pasa si la apnea del sueño no tengo?"**

Dr. Greenfield: ¡Una buena pregunta! Para el tipo de insomnio que la mayoría de las personas tienen, primero sugerimos aprender sobre la higiene del sueño.

**Yoda: "Hmm, Yoda entiende, como cepillarme los dientes mientras duermo."**

Dr. Greenfield: Bueno, estás en el camino correcto, pero esto no es higiene dental. Cubrimos la higiene del sueño en los otros episodios podcast. Usted debe escuchar esos.

**Yoda: "Hmm, escuchar entonces, lo haré."**

Dr. Greenfield: Una vez que aprendas sobre la higiene del sueño puedes intentar utilizar esas ideas.

**Yoda: "Hmm, hazlo o no lo hagas. El intentar no existe”.**

Dr. Greenfield: Bueno, estas cosas son más fáciles de decir que hacer. Si intentas de usar las ideas de higiene del sueño y todavía estás teniendo algunos problemas, sugiero que veas a un terapeuta que pueda darte el tratamiento llamado CBT-I.

**Yoda: "Hmm, sopa de alfabeto, ¿hablas tu?"**

Dr. Greenfield: Sí, muchas terapias tienen nombres raros. CBT-I significa terapia de comportamiento cognitivo - para el insomnio.

**Yoda: "Hmm, complicado, suena."**

Dr. Greenfield: Bueno, suena como trabalenguas, pero no es muy complicado. Es donde trabajas con un terapeuta durante aproximadamente 4 a 6 semanas. Estos terapeutas son los superhéroes del sueño. Te pueden ayudar a entrenarte para que puedas ser una superestrella del sueño.

**Yoda: "Hmm, superestrella del sueño, seré."**

Dr. Greenfield: ¡Sí, esa es la idea! Estudios de investigación muestran que este es el mejor tratamiento para el insomnio. Te ayuda con tus pensamientos y acciones sobre el sueño.

**Yoda: "¿Y si busco, pero no terapeuta hay, o terapeuta hay, pero lista de espera larga es?"**

Dr. Greenfield: Bueno, eso sería triste si no puedes encontrar un terapeuta pronto. Hay algunas grandes maneras de aprender más sobre CBT-I en internet. Tambien existen aplicaciones impresionantes para el teléfono que puedes obtener.

**Yoda: "Hmm, tecnología, dices."**

Dr. Greenfield: Sí, es genial que hay varias maneras de obtener acceso a los tratamientos en estos días. Pregúntale a tu médico acerca de estos recursos. Ellos te señalarán en la dirección correcta.

Ahora, si esto no funciona, hay algunos medicamentos que puedes tomar que pueden ayudarte a dormir. Pueden ser buenos, pero también tienen algunos efectos secundarios.

**Yoda: "Efectos secundarios, a Yoda no gusta."**

Dr. Greenfield: Sí, a mí tampoco, por lo que recomiendo hablar con tu médico acerca de ellos.

**Yoda: "Hmm, más, quiero saber."**

Dr. Greenfield: Bueno, es difícil hablar sobre todos los medicamentos y saber cuál te funcionará. Un medicamento que se le puede dar a los niños se llama melatonina. ¡Es la hormona natural del sueño que el cuerpo produce, en forma de píldora!

**Yoda: "Hmm, hormona del sueño, ¿dices?"**

Dr. Greenfield: ¡Así es! Es una buena primera opción para hablar con tu médico. Hay otros medicamentos que podemos probar si la melatonina no funciona.

**Yoda: "Hmm, muchas opciones hay."**

Dr. Greenfield: Así es, Yoda. Para resumir, es importante saber qué tipo de insomnio tienes. La higiene del sueño es un buen primer lugar para empezar. Si estás teniendo dificultades para seguir estas recomendaciones, puedes encontrar un terapeuta que puede hacer la terapia CBT-I para el insomnio contigo. Si te está costando trabajo encontrar un terapeuta, habla con tu médico y pregunta sobre algunos recursos por internet o aplicaciones para el teléfono. Si eso no te ayuda, hay algunos medicamentos que pueden probar. Pero primero tienes que hablar con tu médico sobre esto.

Dr. Greenfield: Bueno, muchas gracias Yoda por venir hoy. Espero que esto te haya sido útil.

**Yoda: "Hmm, agradecido, por tu ayuda, estoy."**

Dr. Greenfield: Muy bien, bien tenga cuidado y espero que tenga una buena noche de sueño.

**Yoda: "Hmm, agradecido, estoy, por tu ayuda."**