

Introducción

Los problemas para dormir son frecuentes entre la población. De tal manera que una proporción significativa de individuos está expuesta a sus consecuencias, entre las que se incluyen un aumento en el riesgo de accidentes de tráfico y laborales, mayor riesgo de morbilidad psiquiátrica y no psiquiátrica, menor productividad y menor calidad de vida. Contar con información sobre su distribución en la población general es crucial para el desarrollo e implementación de políticas de salud. En México se han realizado dos estudios en muestras de base poblacional pero se han estudiado muestras no representativas de la población y algunos trastornos del sueño no se han investigado.

Objetivo

El objetivo de este estudio, derivado de la Encuesta de Morbilidad Psiquiátrica, fue estimar la prevalencia de varios trastornos del sueño en una muestra representativa de habitantes de la Ciudad de México.

Material y método

Empleando un muestreo probabilístico, multietápico y estratificado, se obtuvo una muestra de 1933 adultos entre 18 y 65 años, residentes de la Ciudad de México. La tasa de respuesta fue del 60.4 %. Para evaluar los trastornos del sueño se emplearon 14 preguntas del Cuestionario de Trastornos del Sueño (CTS), un instrumento desarrollado para distinguir pacientes con un riesgo alto de tener un trastorno del sueño. Los reactivos del CTS que se usaron fueron aquellos correspondientes al ronquido, insomnio, apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas, parálisis del sueño, somnolencia excesiva diurna, narcolepsia y consumo de hipnóticos.

Resultados

Se encontraron las siguientes prevalencias: insomnio 39.7; somnolencia excesiva diurna (SED) 21.5 %; apnea obstructiva del sueño (SED + ronquido) 7.7 %; apnea obstructiva del sueño (SED + ronquido + apneas observadas) 1.3 %; ronquido habitual 9.9 %; síndrome de piernas inquietas (SPI) 4.4 %; narcolepsia 0.9 %; parálisis del sueño 13.2 %; uso de hipnóticos 1.2 %. Las tasas de prevalencia de insomnio, SPI, SED y narcolepsia fueron mayores en mujeres mientras que el ronquido fue significativamente más frecuente en hombres.

Discusión / conclusiones

Los trastornos del sueño tienen una alta prevalencia entre la población adulta en México. El insomnio fue la alteración más frecuente afectando a un tercio de la población, aunque en contraste con esta cifra apenas el 1.8 % usa hipnóticos. La somnolencia excesiva estuvo presente en la quinta parte de la muestra, y al igual que el insomnio afectó más al género femenino. Este es el primer estudio que proporciona estimaciones de prevalencia de parálisis de sueño y SPI en población mexicana. En general los resultados muestran que al menos una tercera parte de los mexicanos sufre alteraciones en el sueño por lo que se requiere implementar estrategias de prevención y de tratamiento de las alteraciones del sueño.

