

Somnifobia en Cuidados Paliativos ¿Es este un trastorno que debemos investigar?

Somniphobia in Palliative Care: is this a disorder that we must investigate?

Alejandro Vargas-Bermúdez ✉.

Filiación:

Caja Costarricense de Seguro Social, San José, Costa Rica.

Correspondencia: ✉ Alejandro Vargas Bermúdez, correo electrónico: alejandro7759@gmail.com

Financiamiento: ninguno.

Conflictos de Interés: ninguno.

Forma de citar: Vargas Bermúdez A. Somnifobia en Cuidados Paliativos ¿Es este un trastorno que debemos investigar? Rev Ter [Internet]. 2024;4(1):83-85.

Abreviaturas: cuidados paliativos, trastorno del sueño, ansiedad, muerte.

Fecha de envío: 12 de septiembre del 2023.

Fecha de aceptación: 3 de enero del 2024.

Sr. Director:

La prevalencia de los trastornos del sueño en pacientes con patologías oncológicas y no oncológicas valorados en las unidades de Cuidados Paliativos es muy alta. Un reciente metanálisis publicado por Al Maqbali et al¹ en 2022, el cual incluyó 160 estudios en 46.279 personas con cáncer, arrojó una prevalencia 60,7% (Intervalo de confianza del 95% de 58,1-63,3%). El mismo estudio señala la importancia de desarrollar estrategias para monitorear el sueño en estos pacientes y así mejorar su calidad de vida.

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente y existen factores biológicos, psicológicos, sociales y espirituales que determinan su presentación en personas con enfermedades avanzadas; generando un impacto negativo en la calidad de vida de quienes lo padecen. Nzwalo et al² realizaron una revisión sistemática en 2020 con el propósito de entender la magnitud, factores asociados y estrategias de tratamiento para pacientes con insomnio en programas de cuidados paliativos. Esta revisión incluyó 65 estudios basados en 41.706 pacientes en programas de Cuidados Paliativos, determinando una media de prevalencia de 49,5% (intervalo de confianza 95%: 13-112) con una gran variabilidad entre los estudios. Además, se observó que la prevalencia media fue mayor en estudios realizados en pacientes con cáncer (53,9% vs 41% de personas con otras patologías).

En nuestra práctica profesional en unidades de Cuidados Paliativos, específicamente en atención domiciliar, nos encontramos con personas enfermas que describen tener problemas relacionados con el sueño; pero algunas de ellas lo que mencionan es "tener miedo a dormir por la noche", específicamente por la ansiedad que les genera "morir mientras están dormidos".

La tanatofobia o miedo a la muerte, es un fenómeno que resulta del conflicto psicológico entre nuestro instinto de autoconservación y la inevitabilidad de la muerte³, algunos autores lo señalan como "constructo transdiagnóstico" debido a que generalmente está ligado a otras patologías, particularmente relacionados con la depresión, la ansiedad y trastornos de pánico⁴. Se ha descrito "que la sombría realidad de la muerte marca

inconscientemente el comienzo del reconocimiento de nuestra propia mortalidad y sus temores asociados”³.

Algunas investigaciones sugieren que la ansiedad ante la muerte afecta los procesos del sueño, y se asocia con la aparición de pesadillas y la representación de la muerte en los sueños⁵. Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)⁶, los criterios diagnósticos para fobias específicas se resumen en un miedo o ansiedad intensa y generalmente inmediata que dura generalmente seis meses o más, por un objeto o situación específica, el cual se evita o resiste activamente con miedo o ansiedad intensa, y es desproporcionada al peligro real que plantea el objeto o situación específica y al contexto cultural; este miedo causa malestar significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento y no se explica mejor por los síntomas de otro trastorno mental.

Por tanto, podríamos considerar que el trastorno de ansiedad (miedo: respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria; y ansiedad: respuesta anticipatoria a una amenaza futura) relacionado con el proceso de dormir, y que presentan algunos de los pacientes con enfermedades avanzadas, están generalmente relacionados a su miedo a morir, mientras se duerme ya que cumple con los criterios para ser considerado como Somnifobia.

En el ámbito de los Cuidados Paliativos, esta es de las primeras ocasiones en que se cuestiona este trastorno en una publicación, si bien es cierto se ha hablado de tanatofobia, no necesariamente se habla de somnifobia. Considero que debemos de realizar investigación sobre este tema, ya que no existen datos que evidencien su epidemiología; y además se deben definir criterios específicos que

permitan su identificación en la práctica clínica, y cuáles serían las mejores opciones de tratamiento.

Publicaciones recientes mencionan que las intervenciones terapéuticas diseñadas para reforzar el significado y la dignidad, como la terapia de la dignidad, podrían ser especialmente efectivas en los cuidados al final de la vida, y pueden jugar un rol importante en personas con ansiedad ante la muerte⁷.

Por otro lado, es importante dejar claro que la prescripción de un medicamento hipnótico no es necesariamente la mejor alternativa de tratamiento de primera línea en patologías relacionadas al insomnio particularmente en el ámbito de Cuidados Paliativos², y siempre deberíamos de tener en consideración los miedos y deseos de nuestros pacientes para mejorar su calidad de vida.

Referencias Bibliográficas

1. Al Maqbali M, Al Sinani M, Alsayed A, Gleason AM. Prevalence of Sleep Disturbance in Patients with Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2022. Clin Nurs Res [Internet]. 2022;31(6):1107-1123. doi: 10.1177/10547738221092146.
2. Nzwalo I, Aboim MA, Joaquim N, Marreiros A, Nzwalo H. Systematic Review of the Prevalencia, Predictors, and Treatment of Insomnia in Palliative Care. Am J Hosp Palliat Care [Internet]. 2020;37(11):957-969. doi: 10.1177/1049909120907021.
3. Diamond SA. Psychology Today [Internet]. Estados Unidos: Psychology Today; 2016 [citado el 27 de diciembre de 2023]. Got Death Anxiety? Coming to terms with mortality [aprox. 12 pantallas]. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evil-deeds/201605/got-death-anxiety#:~:text=Death%20anxiety%2C%20in%20some%20cases,and%20coldness%20of%20non%2Dbeing>.

4. Iverach L, Menzies RG, Menzies RE. Death anxiety and its role in psychopathology: reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clin Psychol Rev* [Internet]. 2014;34(7):580-93. doi: 10.1016/j.cpr.2014.09.002.
5. Watson NF. Insomnia and Death Anxiety: A Theoretical Model with Therapeutic Implications. *J Clin Med* [Internet]. 2023;12(9):3250. doi: 10.3390/jcm12093250.
6. Asociación Americana de Psiquiatría. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-5. 5ta Ed. Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana; 2014.
7. Emanuel LL, Solomon S, Chochinov HM, Delgado-Guay MO, Handzo G, Hauser J, et al. Death Anxiety and Correlates in Cancer Patients Receiving Palliative Care. *J Palliat Med* [Internet]. 2023;26(2):235-243. doi: 10.1089/jpm.2022.0052.