

La crioterapia corporal para los trastornos del sueño primarios y trastornos del sueño secundarios por dolor

La aplicación de frío en el cuerpo entero puede mejorar los patrones de sueño directamente, mediante la regulación de los niveles de actividad centrales, y también indirectamente, por ejemplo eliminando el dolor.

Si no existen causas orgánicas ni psicológicas para un trastorno del sueño, entonces se habla de un insomnio primario. Por el contrario, un trastorno del sueño debido al dolor crónico se considera un tipo de insomnio secundario, resultado de otro trastorno de la salud.

La experiencia demuestra que, lamentablemente, muy a menudo creemos que tenemos problemas con el sueño. Pero no todos los problemas para dormirse o dormir durante toda la noche deben considerarse de entrada como un patrón de sueño alterado. A menudo, es precisamente esta presunción, sobre todo si se recurre rápidamente a somníferos, la que provoca el trastorno real del sueño. Antes de utilizar este recurso debe comprenderse que el sueño es principalmente una consecuencia lógica de estar despierto. Por lo tanto, también es posible lograr una mejora con la ayuda de medios y métodos relativamente simples (actividad física, modificación del comportamiento a la hora de solucionar problemas). Las terapias físicas que actúan por el principio de "estímulo-respuesta-adaptación" son muy adecuadas para regular patrones de sueño alterados. Proporcionan un equilibrio mental y aumentan el metabolismo muscular. Incluso antes de que se acabe de desarrollar un trastorno del sueño, las terapias físicas pueden actuar como un buen servicio profiláctico.

Se considera que se trata de un insomnio real, que deberá tratarse con una terapia, solo cuando el trastorno del sueño se prolonga de manera persistente durante más de un mes, ocurre por lo menos tres veces por semana y resulta en una limitación de la eficiencia asociada con el cansancio diurno.