

Curso
Trastornos del Sueño
Test de evaluación

Notas: 1.- El orden en el que aparecen las preguntas en el test de evaluación es aleatorio; y 2.- En este documento, la respuesta correcta está marcada en color rojo)

MODULO 1

¿Cuál es el porcentaje de pacientes que presentan síntomas de insomnio casi todas las noches?:
Seleccione una respuesta.

- a. 10%
- b. 33%**
- c. 50%
- d. 90%

¿Cuál de las siguientes es una causa predisponente a la apnea obstructiva del sueño?:
Seleccione una respuesta.

- a. Obesidad**
- b. Respirar por la nariz
- c. Sexo femenino
- d. Juventud

¿Cuál de los siguientes ítems no forma parte de la definición de insomnio?:
Seleccione una respuesta.

- a. Dificultad para conciliar el sueño
- b. Dificultad para mantener el sueño
- c. Dormir durante menos de seis horas cada noche**
- d. Sueño no reparador

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre las diferencias entre las pesadillas y los terrores nocturnos es falsa?

Seleccione una respuesta.

- a. Los terrores nocturnos se describen como pesadillas extremas
- b. Los terrores nocturnos son más frecuentes en la edad adulta**
- c. Los terrores nocturnos se producen en el sueño no-REM
- d. El individuo no recuerda los acontecimientos aterradores.

¿Cómo se denomina el tiempo necesario para conciliar el sueño?

Seleccione una respuesta.

- a. Latencia de sueño**
- b. Duración total del sueño
- c. Eficiencia del sueño
- d. Tiempo despierto después del inicio del sueño

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el sueño de las personas mayores es falsa?

Seleccione una respuesta.

- a. La duración del sueño nocturno disminuye con el envejecimiento
- b. Se hace más ligero
- c. Hay un retraso de fase en el ciclo circadiano de sueño normal**
- d. El sueño es más fragmentado

¿Cuál de los siguientes fármacos puede provocar insomnio?

Seleccione una respuesta.

- a. Antihistamínicos
- b. Agonistas de la dopamina
- c. Antimuscarínicos
- d. Cimetidina

En un paciente con quejas crónicas de dificultad para conciliar el sueño pero que se duerme fácilmente en casa de un amigo, ¿qué insomnio primario se puede sospechar?

Seleccione una respuesta.

- a. Inadecuada higiene del sueño
- b. Insomnio psicofisiológico
- c. Insomnio paradójico
- d. Insomnio idiopático

¿Cuál de las siguientes no es una consecuencia de la falta de sueño?

Seleccione una respuesta.

- a. Aumento del riesgo de depresión
- b. Aumento del riesgo de accidentes
- c. Mejora de la productividad
- d. Hiperfrecuentación

En las alteraciones del sueño, ¿cuál de los siguientes factores predisponentes es incorrecto?

Seleccione una respuesta.

- a. Edad: ancianos
- b. Género: femenino
- c. Estatus socio-económico alto
- d. Trabajo por turnos

¿Cuándo se desarrolla el ritmo circadiano del cuerpo:

Seleccione una respuesta.

- a. En los dos primeros años de vida
- b. Durante la infancia, alrededor de los 10 años de edad
- c. Al final de la adolescencia, alrededor de los 18 años de edad
- d. En la edad adulta, alrededor de los 60 años de edad

¿Cuál de los siguientes medicamentos no causa insomnio habitualmente?

Seleccione una respuesta.

- a. Sertralina
- b. Prednisona
- c. Fenitoína
- d. Ibuprofeno

¿Cuál de las siguientes causa de insomnio es menos frecuente?

Seleccione una respuesta.

- a. Inadecuada higiene del sueño
- b. Insomnio idiopático
- c. Enfermedad psiquiátrica
- d. Un nuevo medicamento

¿Cuál de los siguientes procesos no se presenta con más frecuencia en los pacientes afectados de insomnio crónico?

Seleccione una respuesta.

- a. Hipertensión
- b. Diabetes mellitus tipo 2
- c. Problemas gastrointestinales
- d. Gota

¿Cuál de los siguientes tipos de insomnio es más común?

Seleccione una respuesta.

- a. Insomnio debido a una enfermedad médica
- b. Insomnio agudo
- c. Insomnio idiopático
- d. **Insomnio debido a un trastorno mental**

¿Cómo se llama el trastorno en que el paciente presenta movimientos involuntarios y bruscos de las piernas durante el sueño?

Seleccione una respuesta.

- a. Síndrome de piernas inquietas
- b. **Trastorno de movimiento periódico de las extremidades**
- c. Parasomnia
- d. Sonambulismo

¿Cuál de los siguientes fármacos no causa insomnio habitualmente si se da por la noche?

Seleccione una respuesta.

- a. Furosemida
- b. Metilfenidato
- c. Cafeína
- d. **Atorvastatina**

¿Qué fase del sueño habitualmente está preservada en la población de ancianos normales, pero disminuye en los pacientes con enfermedad de Alzheimer?

Seleccione una respuesta.

- a. Fase 2
- b. Fase 3
- c. Fase 4
- d. **Fase REM**

¿En qué fase se producen las parasomnias como mojar la cama o el sonambulismo?

Seleccione una respuesta.

- a. Fase 1
- b. Fase 3
- c. **Fase 4**
- d. Fase REM

¿Qué sustancia neuroquímica se libera cuando anochece para inducir el sueño?

Seleccione una respuesta.

- a. Serotonina
- b. **Melatonina**
- c. Dopamina
- d. Somatostatina

MODULO 2

Al recomendar a un paciente que lleve un diario de sueño. ¿Qué sería más útil registrar?
Seleccione una respuesta.

- a. Duración y calidad del sueño
- b. Tipos de alimentos que consume cada día
- c. Número de cigarrillos que fuma al día
- d. Cantidad de líquidos que toma y a la hora que los toma

¿Qué test valora la somnolencia diurna?
Seleccione una respuesta.

- a. Índice de Pittsburg
- b. Escala de Epworth
- c. Cuestionario Oviedo de Sueño
- d. Cuestionario de Leeds

¿Qué medicamento sería el más seguro en un paciente que le preocupa el abuso o la dependencia?

Seleccione una respuesta.

- a. Estazolam
- b. Zolpidem
- c. Mirtazapina
- d. Fenobarbital

Viene a la farmacia una mujer fumadora de 48 años. Recientemente ha tenido insomnio que ha durado más de 2 semanas. Se siente muy cansada todo el tiempo y carece de entusiasmo e interés en sus actividades. Ha leído en Internet acerca de su problema y ha tratado de poner en práctica las medidas de higiene del sueño que ha visto. Ha dejado de tomar café después de las 3 pm. Pide una pastilla para tratar su insomnio. ¿Cuál de las siguientes opciones sería la más apropiada?

Seleccione una respuesta.

- a. Recomendar 25 mg de difenhidramina antes de acostarse.
- b. Revisar la historia de su sueño y determinar qué otras medidas de higiene del sueño se podrían implementar, con seguimiento en una semana.
- c. Derivar a su médico para evaluación de un posible trastorno del estado de ánimo.
- d. Recomendar que haga una breve siesta por la tarde (no más de 1 hora, si está muy cansada durante el día).

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre los efectos del alcohol sobre el sueño es cierta?
Seleccione una respuesta.

- a. Los hombres raramente utilizan el alcohol como hipnótico para ayudarles a dormir.
- b. El alcohol puede causar un sueño fragmentado y perturbar el sueño REM.
- c. De una a cuatro bebidas alcohólicas no afectan las fases 1 y 2 del sueño (sueño ligero).
- d. El efecto del alcohol sobre el sueño se produce sólo en una o dos horas después de la ingestión, pero no tiene impacto en el sueño una vez que se metaboliza.

Las técnicas objetivas de exploración del sueño que se realizan en un laboratorio de sueño no están indicadas en:

Seleccione una respuesta.

- a. Diagnóstico rutinario del insomnio
- b. Sospecha de apnea del sueño
- c. Movimientos periódicos de las piernas
- d. Narcolepsia

¿Qué fármaco sería el más seguro en un paciente que presenta insomnio inducido por antidepresivos?

Seleccione una respuesta.

- a. Zopiclona
- b. Melatonina
- c. Clonazepam
- d. Trazodona

¿Cuál de las siguientes afirmaciones respecto a la vida media de un hipnótico es cierta?

Seleccione una respuesta.

- a. Los fármacos con una vida media larga tienen un inicio inmediato o rápido.
- b. Los fármacos con una vida media larga causan insomnio de rebote más frecuente.
- c. Los medicamentos con una vida media corta, causan más somnolencia por la mañana.
- d. Los fármacos con una vida media larga ayudarán a mantener el sueño durante la noche más que los que tienen vida media corta.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones acerca de las BZD es cierta?

Seleccione una respuesta.

- a. Las BZD mejoran significativamente la latencia del sueño.
- b. La sobredosis de BZD puede ser letal.
- c. Las BZD no están asociados con los síntomas de abstinencia si se utilizan para tratar el insomnio durante 12 meses.
- d. Las BZD no alteran la arquitectura del sueño.

¿Cuál debería ser el primer tratamiento recomendado a un paciente que se queja de insomnio, sin otras comorbilidades?

Seleccione una respuesta.

- a. Medidas de higiene del sueño
- b. Terapia cognitivo-conductual
- c. Siete a diez días de tratamiento con zolpidem
- d. Tratamiento con zopiclona hasta seis meses

¿Cuál de los siguientes medicamentos EFP no está contraindicado durante el embarazo?

Seleccione una respuesta.

- a. Raíz de valeriana
- b. Melatonina
- c. Difenhidramina
- d. Kava

¿Cuál de los siguientes no es un enfoque de manejo del insomnio?

Seleccione una respuesta.

- a. Terapia electroconvulsiva (TEC)
- b. Medidas de higiene del sueño
- c. Terapia de control de estímulos
- d. Terapia cognitivo-conductual

¿Cuál de los siguientes fármacos no se asocia normalmente con el desarrollo de tolerancia con el tiempo?

Seleccione una respuesta.

- a. Temazepam
- b. Zopiclona
- c. Difenhidramina
- d. Hidroxizina

Si la paciente tenía depresión, cuál de los siguientes antidepresivos le ayudaría antes a mejorar el sueño, dado que ha tenido insomnio severo durante las últimas semanas, y los antidepresivos suelen tardar más de cuatro semanas en iniciar su efecto?

Seleccione una respuesta.

- a. Trazodona
- b. Bupropión
- c. Dextroanfetamina
- d. Una o dos bebidas alcohólicas al día

¿Cuál de los siguientes no sería útil para determinar la causa de los trastornos de sueño de un paciente?

Seleccione una respuesta.

- a. Preguntarle cuándo toma sus medicamentos
- b. Determinar si el nivel de hormona estimulante del tiroides (TSH) es bajo, lo que indica que la dosis de levotiroxina puede ser alto
- c. Determinar a qué hora hace su última comida del día en relación con la hora de acostarse, así como la cantidad de comida
- d. Determinar la fuente específica del alcohol en la cerveza que bebe por la noche.

Un paciente que toma doxilamina 25 mg a la hora de acostarse durante tres semanas...

- d. Que el paciente consulte con su médico

¿Cuál de los siguientes hipnóticos más antiguos tomado solo no está...

- d. Temazepam

Un paciente con ansiedad crónica sufre de insomnio. ¿Cuál de las siguientes...

- a. Flurazepam

¿Cuál de las siguientes no es una buena medida de higiene del sueño?

- c. Ejercicio vigoroso justo antes de acostarse en la cama

¿Cuál de los siguientes tratamientos el insomnio se asocia con una sensación de "resaca"...

- a. Doxilamina