

INSOMNIO

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente en la población, se caracteriza por una dificultad para iniciar o mantener el sueño. El problema puede aparecer en diferentes momentos; se pueden tener dificultades para conciliar el sueño; pueden aparecer despertares en los que resulta difícil volver a dormir; o la hora de despertarse por la mañana puede ser muy temprana. En todos estos casos se produce una reducción del tiempo total que se duerme.

Existen varios factores que se han asociado a la aparición del insomnio: ansiedad, depresión, malos hábitos alimenticios, abuso de fármacos y alcohol, realizar conductas incompatibles con el sueño o consumo de drogas.

Si la persona tiene un alto nivel de activación antes de dormir, esto suele ocurrir cuando hay una dificultad para iniciar el sueño, es aconsejable aprender algún tipo de relajación.

El estilo de vida que llevamos influye directamente en el sueño, diversas actividades y hábitos van influir de una manera negativa por lo que conviene eliminar estas conductas inadecuadas que interfieren con el sueño.