

# INSOMNIO

EL INSOMNIO ES UN TRASTORNO FRECUENTE DEL SUEÑO. EN EL INSOMNIO, TIENE DIFICULTADES PARA CONCILIAR EL SUEÑO, PARA MANTENERSE DORMIDO O PARA LOGRAR UN SUEÑO DE BUENA CALIDAD. ESTO OCURRE INCLUSO CUANDO TIENE EL TIEMPO Y EL ENTORNO CORRECTO PARA DORMIR BIEN.

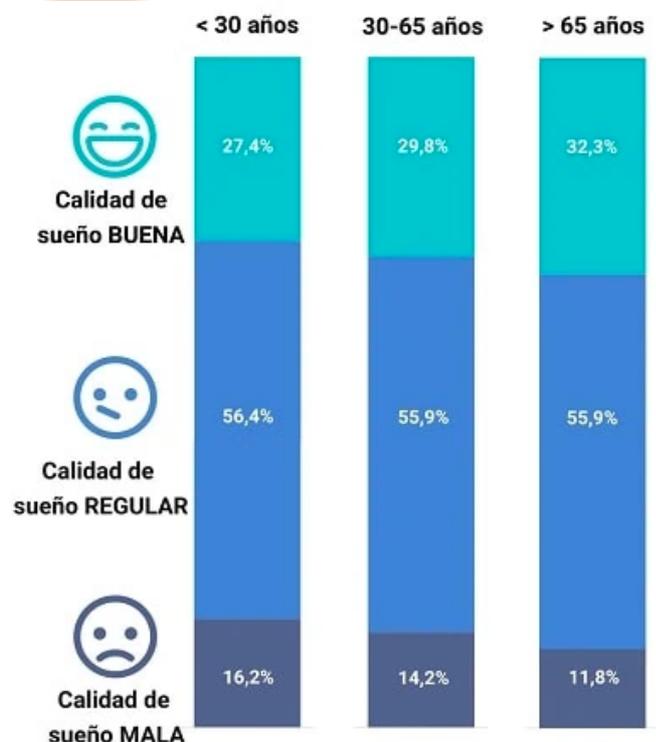
## ¿CÓMO LO NOTO?



- Dificultad para conciliar el sueño a la noche
- Despertarse durante la noche
- Despertarse muy temprano
- No sentirse bien descansado después del sueño nocturno
- Cansancio o somnolencia diurnos

- Irritabilidad, depresión o ansiedad
- Dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar
- Aumento de los errores o los accidentes
- Preocupaciones constantes respecto del sueño

## ¿CUÁNTA ES LA POBLACIÓN AFECTADA?



# ¿CÓMO SE DESENCADENA

- Estrés
- Viajes u horarios de trabajo
- Malos hábitos de sueño
- Alimentación en exceso en la noche
- Trastornos de salud mental
- Afecciones (el hipertiroidismo, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer)

## ¿QUÉ COMPLICACIONES TIENE?

- Peor desempeño en el trabajo
- Disminución de reacción al conducir y un mayor riesgo de accidentes
- Trastornos de salud mental, como depresión o abuso de sustancias
- Aumento del riesgo y la gravedad de enfermedades o afecciones a largo plazo, como presión arterial alta y enfermedades cardíacas



## ¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?



- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días
- Haz actividad física
- Evita o limita la cafeína y el alcohol, y no consumas nicotina
- Evita las comidas y bebidas abundantes antes de acostarte
- Crea un ritual que te relaje antes de dormir, como un baño tibio, leer o escuchar música suave.

