

## **El diagnóstico precoz de los trastornos del sueño, clave para mejorar en calidad de vida, apunta IIS**

**La prueba del sueño es fundamental para detectar posibles trastornos que influyen en la calidad del descanso de quienes se someten a ella, según señalan los especialistas de esta rama de la medicina del Instituto del Sueño tan importante para la calidad de vida de las personas**

Un test del sueño es un procedimiento mediante el cual se pueden identificar los posibles problemas o trastornos que pueden limitar la calidad del descanso.

Aludiendo a posibles aspectos que se pueden experimentar durante el descanso, los expertos en esta especialidad pueden detectar, a través de estas indicaciones, las señales más inequívocas de que se está padeciendo un problema claro que puede ser devastador para el rendimiento y la productividad durante la jornada posterior.

El insomnio, la apnea del sueño, la narcolepsia, el reflujo gaseoestofágico o el síndrome de piernas inquietas son solo algunos de los posibles problemas que pueden afectar por las noches a aquellas personas que buscan recargar las pilas del desgaste de ese día para la siguiente jornada, en la que volverá a ser fundamental tener la mente despejada para sacar el máximo rendimiento.

Esos posibles problemas tienen síntomas y orígenes muy distintos aunque cuentan con algunos patrones comunes.

Más vale una detección rápida

Los expertos en esta especialidad coinciden en que es clave realizar un tratamiento precoz y eficaz para tratar de reducir sus efectos, ya que estas consecuencias pueden influir negativamente en distintas áreas de la salud humana.

Por ello, sugieren que, en cuanto se note alguno de estos problemas a la hora de tratar de descansar, se acuda a un centro especializado como Instituto del Sueño para comenzar un tratamiento que permita los mejores resultados a largo plazo.

Posibles efectos de los trastornos del sueño

Algunas de las consecuencias que los afectados pueden notar en su día a día son las siguientes:

Cansancio: la fatiga o agotamiento general es uno de los problemas que pueden surgir a causa de estos trastornos, lo que se traduce en una mayor dificultad para desarrollar las obligaciones del día a

día.

Falta de concentración: complicaciones para atender o poner el foco de atención en una tarea concreta.

Irritabilidad: el mal humor es otro de los signos de que se padece alguna limitación para conciliar correctamente el sueño.

Otros problemas en diferentes áreas de la salud: diversos aspectos cardiovasculares, neurológicos, intelectuales o metabólicos pueden verse afectados por los problemas para descansar.

Para evitar cualquier complicación a medio y largo plazo, es clave un diagnóstico eficaz y precoz, precedido por un tratamiento totalmente adaptado a las circunstancias personales.

Instituto del Sueño es una de las instituciones de referencia en esta especialidad a nivel internacional, motivo por el cual cada vez más personas afectadas recurren a sus expertos para mejorar su calidad de vida.

**Datos de contacto:**

Instituto del Sueño  
913 45 41 29

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>