

El estrés es una de las causas más frecuentes del insomnio, según Instituto del Sueño

Malos hábitos de sueño y una mala alimentación también influyen en el insomnio además de determinadas enfermedades y la toma de ciertos medicamentos

El insomnio crónico suele ser consecuencia del estrés, acontecimientos de la vida traumáticos y malos hábitos en el día a día y la alimentación. Sin embargo, también hay ciertas enfermedades o medicamentos que pueden provocar problemas de insomnio. Sin embargo, Instituto del Sueño apunta al estrés como la principal causa de este trastorno que provoca dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo.

A través de múltiples estudios e investigaciones, los especialistas en trastornos del sueño han concluido que el estrés derivado de las preocupaciones familiares, personales y del trabajo pueden provocar dificultad para conciliar el sueño ya que mantienen la mente en actividad constante.

A esto se suman también los malos hábitos de sueño y de alimentación, especialmente por la noche. En muchas ocasiones, no tener un horario regular para dormir o comer en exceso por la noche puede provocar un sueño incómodo. Tampoco ayuda a conciliar el sueño el uso de ordenadores, móviles y televisores.

Otra de las principales causas del insomnio crónico está asociado a ciertas enfermedades o, incluso, al uso de ciertos fármacos o medicamentos que pueden provocar problemas para conciliar el sueño y mantenerlo.

Qué hacer para prevenir el insomnio

En casos en los que se manifiesten síntomas de insomnio, es importante acudir a un especialista que evalúe la situación. Además, hay ciertos hábitos que pueden ayudar a prevenir el insomnio y mejorar el sueño profundo y continuo:

Acostarse y despertarse siempre a la misma hora, incluso los fines de semana, ayuda a crear una rutina de descanso.

Realizar actividad física regular promueve el descanso.

En el caso de tomar medicamentos, revisarlos para conocer si alguno de ellos provoca este trastorno.

Evitar comidas copiosas antes de irse a la cama.

Descansar en un lugar y un espacio cómodo que sea capaz de inducir el descanso.

Evitar el consumo de alcohol, café, tabaco y ciertos alimentos que pueden provocar insomnio es esencial así como evitar en la medida de lo posible situaciones de estrés, tensión y ansiedad.

En caso de que el problema no remite, es imprescindible acudir a un equipo especialista para realizar un estudio médico en el que se detecten las causas del problema y determinar el mejor tratamiento para evitar el insomnio.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño

913 45 41 29

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

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Psicología Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>