

## **El estrés y la ansiedad, factores de riesgo importantes relacionados con trastornos del sueño, según IIS**

**El estrés y la ansiedad son algunos de los factores que más influyen para la aparición de trastornos del sueño, por lo que es fundamental conocer y controlar estas variables para disfrutar de un descanso reparador, según los expertos de IIS**

Según los datos recogidos por Instituto de Investigaciones del Sueño de las personas que padecen estos problemas y, han acudido a sus instalaciones para un diagnóstico y tratamiento eficaz; el insomnio transitorio cuenta con un aliado muy importante en el estrés o la ansiedad, para convertirse en un problema crónico, que se puede manifestar en diferentes tipos de insomnio (de iniciación o de mantenimiento) generando una deficiencia crónica de sueño que afecta negativamente la vida de la persona que lo padece.

El estrés y la ansiedad son mecanismos de respuesta del cuerpo necesarios y adaptativos que preparan para responder ante situaciones potencialmente peligrosas y que permiten que se genere una respuesta de alerta y activación necesaria para hacer frente a esos peligros o amenazas que se intuyen como inminentes. En cuanto al sueño se refiere, el problema se presenta cuando el estrés y la ansiedad están presentes continuamente a la hora de dormir o durante los microdespertares, generando insomnio situacional. Esto, puede generar preocupación excesiva por la falta de sueño y sus consecuencias; y si esta circunstancia perdura en el tiempo, comúnmente acaba desembocando en problemas psicofisiológicos, tales como el insomnio crónico.

Estrés y ansiedad, tanto causas como consecuencias

Los acontecimientos biológicos que se producen en el organismo en circunstancias de estrés generan una respuesta neuronal y hormonal que conduce a la segregación de cortisol, que inhibe y suprime el sueño, y serotonina o prolactina, los cuales inciden en la alteración de los ciclos del sueño o estados anímicos. No solo se debe valorar la importancia del estrés y la ansiedad como causantes, sino que el trastorno del sueño puede conducir a una intensificación de los mismos; por tanto, se entra en una espiral de emociones perjudiciales para el bienestar general del paciente.

Métodos de prevención;

Es conveniente, en busca de evitar estos problemas, aprender y poner en práctica tácticas para combatir el estrés.

A continuación algunos, de los distintos tipos de mecanismos más útiles:

- Técnicas fisiológicas: actividad física regular, ejercicios de relajación, respiración diafragmática, evitar estimulantes (Té, Café, Cola)

- Técnicas cognitivas: parada de pensamiento, reestructuración cognitiva, autoinstrucción, toma de

conciencia de los pensamientos disfuncionales respecto al sueño, solución de problemas.

- Técnicas motoras: control estimular, autocontrol, desarrollo de habilidades sociales, manejo adecuado del tiempo.

Estas son algunas de las formas más eficaces para hacer frente a los problemas que conducen a una situación de insomnio transitorio, el cual puede convertirse pronto en un insomnio crónico. Es importante tener en consideración que hay que evitar la toma de medicamentos sin prescripción médica. El Instituto del Sueño es una de las instituciones de referencia en el diagnóstico y tratamiento eficaz de los trastornos del sueño, con un equipo de profesionales y unos recursos en forma de instrumentos para hacer frente a estos problemas.

**Datos de contacto:**

IIS

(+34) 91 345 41 29

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

Categorías: [Medicina](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>