

El miedo a un nuevo confinamiento dispara los casos de insomnio, apunta Instituto del Sueño

Los expertos de Instituto del Sueño han comprobado un incremento de demanda de tratamientos debido a la incertidumbre sobre la posibilidad de un nuevo confinamiento general que pueda volver a trastocar el ritmo de vida de la población

Los casos de insomnio han experimentado un importante repunte debido a la situación de la pandemia de COVID-19 que asola en estos momentos a todo el mundo.

El miedo a volver a un encierro de la población en sus domicilios como el que se dio en marzo debido a los elevados índices de contagios de coronavirus se ha situado entre las causas más comunes de los nuevos casos de personas que llegan a las instalaciones de Instituto del Sueño en busca de una solución a sus problemas para descansar correctamente.

En concreto, el insomnio por estrés y ansiedad es uno de los trastornos más frecuentes en estos tiempos por distintos motivos a los que apuntan los afectados, fruto de esta situación excepcional.

El miedo a contraer el virus, principal perturbación nocturna

En líneas generales, los ciudadanos están tomando las máximas medidas de precaución para no contagiarse pero eso no es suficiente y entre lo que más ronda en la cabeza de los que lamentan trastornos del sueño es el temor a contagiarse, bien ellos o bien sus seres queridos.

El insomnio por estrés y ansiedad es la respuesta natural del cuerpo humano a un posible peligro inminente o futuro, por lo que esta situación puede enmarcarse en los factores de riesgo de este cuadro.

Cuando estas respuestas del organismo se repiten en el tiempo, resulta incompatible con la conciliación del sueño, por lo que se antoja fundamental la acción de expertos en la materia para solucionar este problema, que, a la larga y debido al déficit de descanso, puede ser un impedimento para afrontar el día a día.

El temor a perder el puesto de trabajo, otro de los motivos más comunes

Enmarcado precisamente en la excepción sanitaria actual, ya que la economía está siendo un daño colateral de la misma, también suele preocupar a los afectados la posible pérdida de su puesto de trabajo por los estragos de la pandemia.

Sea cual sea la causa, es fundamental actuar rápido e iniciar el tratamiento a cargo de los profesionales más cualificados y experimentados en este campo, como son los que componen el equipo de Instituto del Sueño, una entidad firmemente comprometida con la mejora del descanso de la

población a través de un diagnóstico eficaz y la aplicación de los tratamientos más innovadores y precisos.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño
(+34) 91 345 41 29

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

Categorías: [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>