

## **El test del sueño, primer paso para conocer si se padece trastorno de descanso, sugiere Instituto del Sueño**

**Uno de los primeros pasos si se sospecha que se padece algún problema de sueño, es realizar un test en el que se respondan a cuestiones acerca de la calidad de esta fase nocturna, indica Instituto Europeo del Sueño**

Los trastornos del sueño suponen un verdadero quebradero de cabeza para aquellos que los padecen y uno de los primeros pasos para identificarlos es responder a un sencillo test del sueño en el que se abarcan las diferentes señales que apuntan a la existencia de los mismos. Es sumamente importante que se tenga presente lo anterior, para localizar el problema de origen y así impedir la aparición de otros efectos que pueden complicar seriamente la salud de quien lo sufre.

Algunos de los trastornos más comunes y para los cuales existen cuestionarios cada vez más eficaces son; el insomnio, la apnea del sueño, la narcolepsia, el reflujo gaseostrofágico y el síndrome de Piernas Inquietas.

Cada una de estas patologías cuenta con síntomas y causas diferentes, aunque con ciertos elementos comunes que hacen que los efectos sean devastadores para la salud del sujeto que lo padece.

Principales complicaciones asociadas a los trastornos del sueño

Los especialistas en estas patologías insisten en la necesidad de un tratamiento precoz y efectivo para tratar de minimizar sus efectos, puesto que éstos pueden ser realmente significativos en diferentes áreas de la salud humana.

Algunas de las posibles consecuencias son las siguientes:

**Cansancio:** uno de los efectos más evidentes de la falta de sueño es la fatiga y los síntomas de agotamiento durante la jornada, incidiendo en una mayor dificultad para desempeñar las labores diarias.

**Falta de concentración:** al hilo del punto anterior, un problema para conciliar y mantener un sueño de calidad redundante en dificultades para atender y concentrarse en lo necesario para el día a día.

**Irritabilidad:** los cambios de personalidad también están ligados a los trastornos del sueño, por lo que puede complicar la esfera social del paciente.

Problemas cardiovasculares, neurológicos, intelectuales o metabólicos, son algunas de las complicaciones más severas a las que se pueden enfrentar quienes padecen estas patologías.

Un diagnóstico eficaz seguido de un tratamiento adaptado son las mejores soluciones para acabar con este problema, consiguiendo así el mejor descanso reparador para los pacientes y fortaleciendo así su salud desde los puntos de vista físico y mental.

**Datos de contacto:**

Instituto del Sueño  
(+56) 2 2596 2480

Nota de prensa publicada en: [Santiago de Chile](#)

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>