

Expertos de Instituto del Sueño señalan que la calidad del sueño tiene efectos en el sistema inmune

Algunos estudios médicos han demostrado que una mala calidad del sueño o la privación del mismo puede tener graves consecuencias en la función inmunológica de los organismos.

El sueño es un proceso importante para cualquier organismo. El sueño requiere del control del sistema nervioso ante estímulos externos y, al mismo tiempo, el cerebro se encarga de regular el sueño para el bienestar de todo el organismo. Como señalan los expertos del Instituto del Sueño, la regulación del sistema inmune depende en gran medida de las funciones del sueño, que, en parte, se encarga del correcto funcionamiento del sistema inmunológico.

La reducción o privación del sueño tiene múltiples efectos adversos, además de provocar alteraciones en el sistema inmune, tiene efectos en el metabolismo, el estado de ánimo, la concentración además de incrementar el riesgo de padecer enfermedades o accidentes debido a la falta de recursos energéticos.

El sueño, un factor clave

Diversos estudios científicos han demostrado que no dormir bien, no hacerlo de manera prolongada o no hacerlo durante las horas mínimas necesarias afectan al sistema inmunológico y, por ende, a la lucha contra agentes infecciosos.

Por esta razón, los especialistas en trastornos del sueño sugieren que, cuando se note algún problema a la hora de descansar, se acuda a un centro especializado para iniciar un tratamiento que permita llegar a alcanzar una buena calidad del sueño y alcanzar un buen descanso reparador.

La importancia de diagnosticar trastornos del sueño

El diagnóstico de cualquier trastorno del sueño es fundamental. El insomnio, la apnea del sueño, la narcolepsia, el reflujo gastroesofágico o el síndrome de piernas inquietas son algunos de los problemas de sueño que más afectan a la población y que evitan que se puedan recargar las pilas por completo para sacar el máximo rendimiento al día.

Los expertos señalan la importancia de realizar un tratamiento precoz y eficaz para reducir los efectos de los trastornos del sueño que, si no se atienden de la manera correcta, pueden influir de manera negativa en la salud y la calidad de vida.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño
+507 831 7237

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>