

## **Instituto del Sueño advierte del riesgo de subestimar las consecuencias de padecer insomnio**

**Los expertos de Instituto del Sueño han comprobado a lo largo de su experiencia en el sector que gran parte de las personas que padecen insomnio no entienden la complejidad de este problema ni consideran urgente tratarlo, por lo que necesitan transmitir a la población la importancia de combatir este u otros trastornos del sueño para disfrutar de la máxima calidad de vida**

El insomnio es el trastorno del sueño más común y al que hay que hacer frente para prevenir otras consecuencias más severas; para ello, es clave recurrir a una institución de referencia en la investigación y aplicación de tratamientos para combatir estos problemas, como es el caso de Instituto del Sueño, un centro de referencia internacional gracias a un equipo con la cualificación más completa y una dilatada experiencia en el sector.

Esta patología consiste en la reducción de la capacidad para conciliar el sueño y disfrutar de un descanso que propicie un rendimiento óptimo en la jornada siguiente.

Ya sea un insomnio de inicio (dificultad para dormir en los primeros 30 minutos de intento) o de mantenimiento (interrupción del sueño parcial o definitivo en medio de la noche), es fundamental acudir a un equipo profesional capaz de aplicar las medidas necesarias para acabar con ello.

Sobre todo, señalan la importancia de actuar cuando se noten las primeras señales de este problema, ya que, dejarlo pasar tiene el peligro de que se convierta en un trastorno crónico y, por tanto, sea más complicado trabajar para hacerlo desaparecer.

### Factores de riesgo para el insomnio

Hay algunas características que hacen más propicia la aparición de este trastorno del sueño, como preocupación, ansiedad, pesimismo, personalidad perfeccionista o autoexigencia.

Por tanto, procurar la máxima relajación en el día a día contribuye a minimizar el riesgo de padecer este u otros trastornos del sueño.

Otras posibles causas son enfermedades metabólicas, hormonales, neurológicas, reumatológicas, digestivas o cardiovasculares, así como trastornos psiquiátricos.

### Consecuencias de una mala calidad del sueño

La falta de sueño es un problema mucho más serio de lo que muchos afectados consideran, ya que provoca consecuencias muy negativas en el ritmo de vida de las personas que lo sufren, incidiendo en un deterioro personal, profesional y social.

Por tanto, es clave recurrir a una institución especializada en esta materia, como Instituto del Sueño, cuyo equipo cuenta con todos los recursos para diagnosticar y tratar las dificultades para un descanso de calidad.

**Datos de contacto:**

Instituto del Sueño

91 345 41 29

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

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>