

Instituto Europeo del Sueño apunta a la dieta o el estrés como causas de los trastornos del sueño

Los trastornos del sueño son patologías que no revisten gravedad pero es conveniente tratar de evitarlos para llevar una vida diaria normal, principalmente en base a una mejora de la dieta y una reducción del estrés

El agotamiento físico, momentos de sueño repentino durante el día, dificultades para desempeñar trabajos, relacionarse socialmente o bajo rendimiento general son algunos de los problemas que acarrea padecer trastornos del sueño.

En caso de saber que se padece alguno de estos problemas, es muy recomendable diagnosticarlos en una clínica de sueño cuanto antes para minimizar las consecuencias que pueda padecer quien lo sufre durante su rutina diaria.

En la aparición de estos trastornos, juegan un papel muy importante factores como la dieta o el estrés: no tomar comidas muy copiosas antes de irse a la cama e intentar relajar la mente olvidando los problemas que se tengan en el día a día podrían solventar estos problemas.

Otras de las medidas que más pueden contribuir a eliminar estos trastornos serían no hacer deporte antes de dormir, mantener unos horarios regulares y optimizar las condiciones de la habitación en la que el sujeto va a descansar.

Trastornos del sueño más comunes

Entre estos trastornos del sueño, cabe destacar los más importantes y comprometedores con la actividad diaria del sujeto:

Narcolepsia: el síntoma fundamental es la hipersomnolencia diurna, en ocasiones con ataques de sueño. Pueden existir otros síntomas como pérdidas de control muscular, alucinaciones en las transiciones sueño-vigilia o parálisis del sueño.

Sonambulismo: quizás es uno de los más conocidos debido a su peculiaridad. Consiste en la incorporación de la persona en la cama, en ocasiones con deambulación, generalmente con los ojos abiertos. Es muy frecuente, generalmente en población infantil, pero se le debe prestar interés ya que en ocasiones condiciona mal descanso nocturno y riesgo de accidentes durante la noche.

Insomnio: es la incapacidad de conciliar el sueño, que puede deberse a diversos factores como el estrés o la dieta. Se trata de un problema que se va acentuando con la edad y puede afectar en gran medida al rendimiento de quien lo padece en el día a día.

Apnea del sueño: consiste en pausas en la respiración mientras una persona duerme, con ronquidos fuertes y sensación de cansancio durante toda la jornada posterior. En ocasiones se asocia a sobrepeso.

Instituto del Sueño está especializado en los trastornos del sueño, sean del tipo que sea, ayudando a sus pacientes a tratarlos para mejorar su calidad de vida.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

913 454 129

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>