

# La hiperhidrosis nocturna o sudoración que no deja dormir se puede tratar, según Instituto del Sueño

**La sudoración excesiva nocturna es un problema común en gran cantidad de personas provocada por alteraciones en el sistema endocrino, enfermedades metabólicas o enfermedades cardiorespiratorias**

La hiperhidrosis nocturna es el exceso de sudor que suele manifestarse en las manos, las plantas de los pies y las axilas durante el sueño. Esta enfermedad, que puede resultar muy molesta, se puede controlar y tratar una vez que se determinen las causas que la originan, según explican los expertos del Instituto del Sueño.

La especialista en trastornos del sueño Celia García Malo asegura que no se trata de un problema grave de salud aunque sus causas pueden estar relacionadas con determinadas enfermedades que pueden llegar a ser preocupantes o graves. No obstante, por lo general, este problema de sudoración excesiva suele estar relacionado con la propia termorregulación corporal y, en algunos casos, puede ser provocado por el uso de ciertos medicamentos, síndrome premenstrual, menopausia, obesidad o infecciones.

## Problemas para dormir

La hiperhidrosis puede llegar a suponer un problema para descansar e, incluso, se vincula a trastornos del sueño como el insomnio o la apnea del sueño. Esto puede suponer un gran inconveniente a la hora de dormir ya que el exceso de sudoración puede hacer que la cama se moje por el sudor.

## Soluciones para poder dormir

A pesar de sufrir esta sudoración excesiva que puede provocar problemas de sueño, hay algunos recursos a tener en cuenta que facilitarán y mejorarán el descanso. Uno de los factores clave es disponer de suficiente ventilación fresca en la habitación durante las horas de sueño. Además, tomar una ducha con agua fresca antes de dormir ayudará a calmar el exceso de sudor.

El consumo de alcohol, café, tabaco y ciertos alimentos pueden incrementar la posibilidad de sudoración excesiva. Del mismo modo, evitar situaciones de estrés, tensión y ansiedad ayudarán a reducir la hiperhidrosis debido a sus efectos psicológicos.

Por supuesto, un exhaustivo estudio médico en el que se realice un diagnóstico preciso de las causas de este problema ayudará a encontrar el tratamiento adecuado y controlar esta enfermedad para evitar problemas de sueño.

## Datos de contacto:

Instituto del Sueño  
91 345 41 29

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>