

## **Los trastornos del sueño propician serios problemas de productividad en trabajo o estudios, sugiere IES**

**Si una persona nota una reducción de su rendimiento y capacidad productiva, ya sea en un puesto de trabajo o en los estudios, en la mayoría de casos se debe a que padece un trastorno del sueño, a menudo sin ser consciente de ello, según señalan los profesionales en esta especialidad del Instituto Europeo del Sueño**

Uno de los problemas más comunes que indican los expertos en este ámbito es, precisamente, que la persona afectada no sea consciente de que sufre este problema.

Muchos trabajadores y estudiantes notan una bajada en su rendimiento y capacidad y no aciertan al relacionar estos problemas con otras causas erróneas.

A largo plazo, las consecuencias de estos problemas pueden ser realmente serios, pudiendo ser despedidos de las empresas, viendo reducidos los ingresos en caso de ser una persona autónoma o con malos resultados académicos.

Una de las peculiaridades más destacadas de los problemas para un buen descanso, según indican desde Instituto Europeo del Sueño, es que, en ocasiones, no se hacen notar y la persona que lo padece piensa que duerme plácidamente.

Por todo esto, es fundamental acudir a un centro especializado en el estudio, el diagnóstico y el tratamiento de los problemas que limitan o impiden un descanso reparador.

El confinamiento ha propiciado el incremento de trastornos del sueño

La población que sufre problemas para conciliar el sueño y gozar de un descanso realmente reparador es cada vez más alta, especialmente tras pasar el confinamiento, un episodio que agravó los problemas de quienes ya lo padecían e incrementó el número de afectados que, anteriormente, no acusaban ningún problema.

En Instituto Europeo del Sueño han recibido un mayor número de demandas de diagnósticos y tratamientos de problemas del sueño tras la irrupción de la pandemia en la vida de los ciudadanos.

Así, la COVID-19 ha sido clave para explicar un importante crecimiento de casos de este tipo: diversos estudios han concluido que en torno a dos de cada tres personas que tuvieron que respetar el confinamiento total, sin moverse de casa salvo para cuestiones esenciales, sufrieron los efectos de alguno de los trastornos del sueño.

Instituto Europeo del Sueño es una de las instituciones de referencia en este sector a nivel internacional, gracias a la amplia experiencia cosechada ofreciendo tratamientos altamente eficaces para garantizar el mejor estado de salud general de los pacientes, ya que cabe destacar que el descanso es altamente importante para disfrutar de una alta calidad de vida.

**Datos de contacto:**

Instituto Europeo del Sueño

(+56) 2 2596 2480

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>