

## **Trastornos del sueño: cada vez más comunes en la tercera edad, por Serviasistentes**

**"Dormir como un bebé" es una frase que tiene mucho sentido si se tiene en cuenta que los recién nacidos duermen casi todo el día. A medida que crecen, los niños reducen el sueño y al llegar a ser adultos, el tiempo de sueño se reduce aún más (entre 6 y 8 horas). La vejez viene, en muchas ocasiones acompañada de muchos problemas para dormir. Los trastornos del sueño son muy comunes en la tercera edad, pero luchar contra ellos no es tan difícil**

Insomnio, problemas para quedarse dormido, despertarse durante la noche y no conseguir conciliar el sueño, dormir muchas horas, dormir en horarios no adecuados y sentirse cansado, son unos de los trastornos del sueño más comunes en las personas mayores. La Clínica Universitaria de la Universidad de Navarra demuestra en su estudio "Clasificación de los trastornos del sueño" que el insomnio es un trastorno que ocurre sobre todo en adultos. Entre un 15-20% de la población adulta mayor lo sufre y es más común en edades avanzadas. Los trastornos del sueño pueden ocurrir incluso si no existen problemas de salud. Hay personas de más de 70 años, sin problemas de salud, que se despiertan hasta varias veces por la noche.

Las patologías que alteran el descanso merman la calidad de vida de las personas que lo sufren y estos síntomas suelen ser: no poder quedarse dormido, tener sueño antes de que llegue la hora de acostarse, despertarse por a noche y no poder volver a conciliar el sueño o dormir muchas horas, en horarios que no son nocturnos y sentirse cansado. Esto provoca un malestar en el anciano, que a la larga puede desarrollar depresión, ansiedad disminución en el rendimiento. Pero además hay muchas enfermedades provocadas por el insomnio. A la larga, una persona que sufre insomnio puede desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares, un incremento en el riesgo de padecer infartos, hipertensiones y una bajada de defensas que puede provocar otros problemas.

Los factores que causan el insomnio son muchos. Sin embargo, detrás del insomnio hay muchas enfermedades que pueden ser la causa directa: el Alzheimer, el Parkinson, los daños cerebrales, problemas cardíacos o renales, diabetes, enfermedades reumáticas, problemas de próstata, depresión, estrés, falta de actividad física, medicamentos que provocan insomnio, incontinencia y el consumo de drogas y alcohol.

Por último, los trastornos de sueño más frecuentes en los ancianos son el insomnio, la hipersomnia y el sonambulismo. Sin embargo hay otros trastornos menos comunes que también pueden darse: síndrome de piernas inquietas, trastornos de movimientos periódicos en las piernas, trastorno conductual del sueño MOR y la apnea del sueño.

Serviasistentes.com

**Datos de contacto:**

Serviasistentes  
911 279 394

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

Categorías: [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>