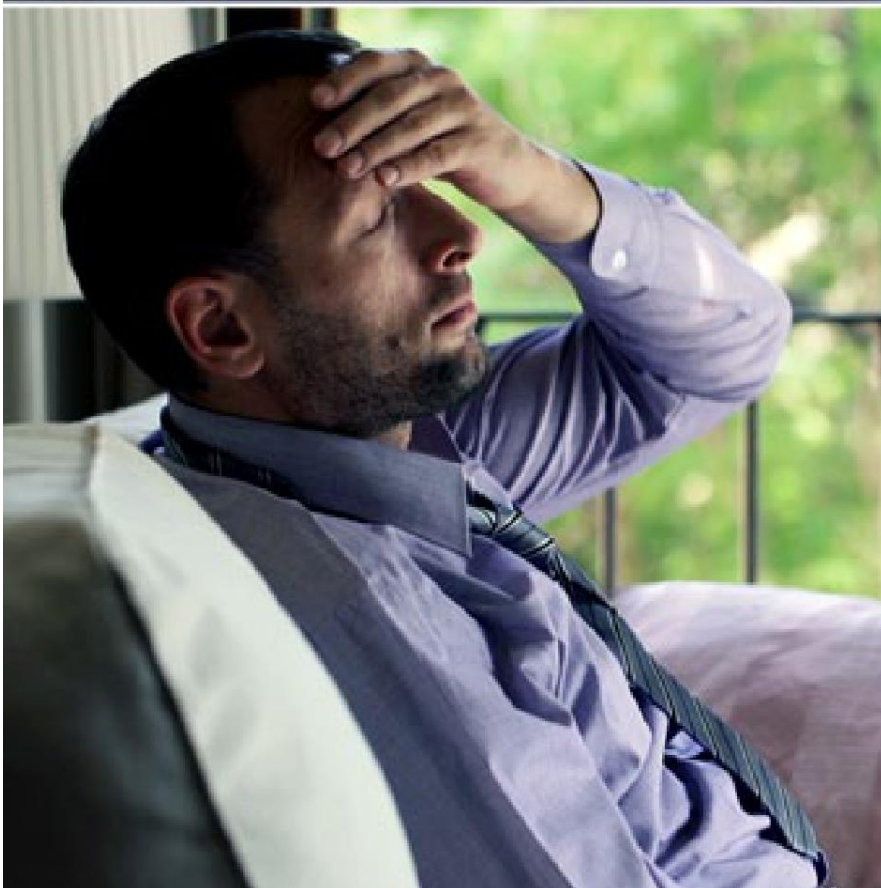




Insomnio



Descripción general

Si no duerme bien, es posible que tenga insomnio. Este puede hacer que se sienta cansado durante todo el día. Eso hace que sea difícil concentrarse y completar las tareas.

Causas

Hay muchas causas para el insomnio. A menudo se debe a un problema médico. Es posible que tenga las piernas inquietas, que tenga problemas para respirar o que se despierte para ir al baño. La artritis dolorosa o la acidez estomacal pueden mantenerlo despierto. En otros casos, la causa está en los problemas emocionales, tales como el estrés, la ansiedad y la depresión. Los viajes y los cambios en su rutina diaria pueden producir insomnio. También puede producirlo el comer antes de ir a dormir, y el consumo de cafeína, alcohol o nicotina.

Síntomas

Con insomnio, es posible que tenga dificultad para conciliar el sueño. Es posible que se le dificulte permanecer dormido. Es posible que se despierte cansado o que se sienta cansado durante el día. Le puede resultar difícil concentrarse en lo que está haciendo. Es posible que tenga dolores de cabeza o que esté irritable y ansioso. Es posible que sienta malestar estomacal. Durante un extenso período de tiempo, la falta de sueño puede conducir a la hipertensión, diabetes y problemas mentales.

Tratamiento

El insomnio puede tratarse con técnicas de relajación, terapia y mejores hábitos de sueño. Los medicamentos pueden ayudarle. Si es un problema médico el que está causando el insomnio, es posible que sea necesario que resuelva dicho problema. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para sus necesidades.