

Problemas de sueño

Los problemas de sueño son alteraciones que se producen tanto en la cantidad como en la calidad de este, afectando a la atención, concentración y memoria de la persona que los padece en su vida cotidiana, así como sensaciones de malestar y cansancio, que dificultan la conjunción de la vida laboral, social y personal. Estos son algunos de los más comunes:

- **Insomnio**: Dificultades para iniciar y/o mantener el sueño. La persona que lo padece tiene la sensación de no haber descansado lo suficiente en calidad de sueño, reduciéndose el número de horas de sueño.
- **Apnea del sueño**: Trastorno del sueño, en el cual existe una oclusión en las vías aéreas mientras se produce el sueño, llegando a interrumpir la respiración durante unos segundos.
- **Síndrome de las piernas inquietas**: percepción de picor, dolor punzante e inquietud, que lleva a la persona que lo padece a mover las piernas, dificultando su descanso.
- **Hipersomnia**: La persona que padece este trastorno, tiene la sensación de que no puede estar despierta durante mucho tiempo, llegando a ser difícil llevar a cabo actividades cotidianas y laborales
- **Trastornos del ritmo circadiano**: Los trastornos más comunes. Debido al ritmo de vida de la persona que lo padece, se producen alteraciones en los ciclos vigilia-sueño, que propician que haya problemas a la hora de llevar un adecuado horario a la hora de dormir y despertarse.