Qu es el insomnio? Es un trastorno del sue que se se presenta bajo una de estas formas: <ul> Dificultad para conciliar el sue Dificultad para mantenerse dormido Despertar temprano Sue de poca calidad, poco reparador Insomnio en ni s En ni s la dificultad para conciliar el sue se expresa por uno de estos s tomas o ambos: <ul> Resistencia a ir a la cama Incapacidad para dormir solo   Puedo padecer insomnio? El insomnio afecta a personas de todas las edades.

La mayor de la poblaci ha experimentado pasar una mala noche, para que se trate de un insomnio es necesario que la mala noche se repita varias veces en la semana, se mantenga durante, al menos, 1 mes y repercuta en el desarrollo de la actividad diurna. Si: <ul> Tiene dificultad para quedarse o mantenerse dormido, o se despierta muy temprano, o siente que su sue no ha sido reparador a pesar de tener un horario de sue adecuado y permanecer en la cama un n mero de horas suficientes. Y adem se acompa de otros s tomas como: <ul> Cansancio Irritabilidad, cambios de humor Falta de energ Somnolencia Falta de concentraci, atenci y memoria Cefaleas Probablemente padezca insomnio.   El insomnio tiene tratamiento? S El especialista evaluar su historia m ica, sus h itos de vida y de sue, y tras las valoraciones que estime oportunas le ayudar a aprender a dormir mejor.

Si tiene dificultades para conciliar y o mantener el sue lea las pautas para dormir mejor, pueden ser de su inter .

Si, a pesar de haber intentado seguirlas, la dificultad para dormir est presente desde hace 1 mes o m o le dificulta el funcionamiento durante el d o existe alguna causa, m ica o psicol ica, le aconsejo buscar consejo m ico.

Links relacionados:
 http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000805.htm
http://www.adn.es/lavida/20110322/NWS-1800-uno-cada-cinco-sufre-insomnio.html