

88

tipos de trastornos del sueño



INSOMNIO el más habitual



30% de la población lo padece en alguna de sus manifestaciones



Atención Primaria atiende con frecuencia consultas por alguno de los trastornos del sueño



DATOS A TENER EN CUENTA

INSOMNIO CÓNICO
8-10% POBLACIÓN ADULTA

INSOMNIO TRANSITORIO
40% POBLACIÓN DE CUALQUIER PAÍS OCCIDENTAL

+10% DE LA POBLACIÓN CONSUME MEDICACIÓN PARA DORMIR



También existen los trastornos del ritmo circadiano como *jet lag* o mala adaptación de cambios de turnos de trabajo



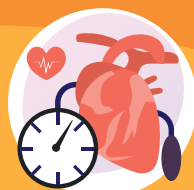
LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO pueden originar:



Irritabilidad



Somnolencia diurna



Aumento riesgo cardiovascular



Temblor



Alteraciones afectividad



Accidentes laborales



Accidentes de tráfico



HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLE RECOMENDABLES



Mantener un horario regular de sueño (incluido el fin de semana)



Actividades relajantes como leer o meditar para "desconectar"



Ejercicio físico pero no a última hora del día. Evitar tabaco y reducir cafeína



Evitar alcohol y comer mucho antes de irse a la cama



No dormir siestas de más de 20' ni después de las tres de la tarde



Nada de televisión, tablets o móviles en el dormitorio



Si no puede dormir pasados 20', busque una actividad relajante hasta dormirse



Exponerse a la luz solar durante el día



Evitar el tabaco y reducir el consumo de cafeína

