

# Insomnio: síntomas, formas y causas

2010-06-26 17:38:33



¿Se despierta por las noches mirando hacia al techo y esperando a dormir? ¡Usted no está solo! Millones de personas están experimentando lo mismo en todo el mundo. Se levantan en medio de la noche, no puede volver a dormirse y levantarse antes del amanecer.

## Formas de insomnio

Los síntomas de insomnio vienen en muchas formas, no sólo en forma de insomnio:

Dificultad para conciliar el sueño

Tener problemas para permanecer dormido después de dormirse. Despertar muchas veces durante la noche

Despertarse muy temprano

No sentirse descansado después de despertarse

## Síntomas de insomnio

El insomnio puede tener un efecto grave en el estilo de vida diario de una persona. Los síntomas del insomnio pueden incluir todas las características siguientes:

Sentirse con sueño durante el día

Tener mal o juicio lento

Incapacidad para prestar atención a los detalles

Incapacidad para recordar cosas – incluso cosas que pasaron sólo unos minutos antes

Irritarse con facilidad por cosas de menor importancia

## Tipos de insomnio

**Insomnio transitorio** – un efecto temporal que dura sólo unos días

**Insomnio a corto plazo** – tiene una duración de entre dos a cuatro semanas

**Insomnio crónico** – tiene una duración de un mes o más

## **Causas de insomnio**

Existen muchas causas de insomnio. A continuación se presentan algunas de las causas más frecuentes de sufrir de insomnio.

Estrés – Hay muchos ayudantes de gestión del estrés disponibles para ayudarle a reducir su estrés

El ruido en el ambiente del sueño

Las temperaturas extremas – muy caliente o muy fría

Los cambios en su entorno

La preocupación por no poder dormir

Dormir en exceso durante el día

El exceso de cafeína, nicotina o alcohol antes de acostarse. El tabaquismo contribuye a muchos problemas de salud relacionados y usted debe tratar de dejar de fumar

[Best Health](#)