

¿Qué es el insomnio?

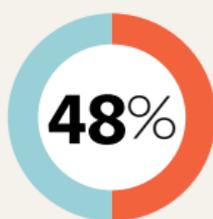
ESTADÍSTICAS INTERESANTES Si no puede dormir, usted no está solo. Alrededor del 30% de los adultos dicen que no duermen lo suficiente por la noche. ¿Pero cómo saber si es o no algo más serio?

El insomnio es un trastorno del sueño que se define como una dificultad repetida para conciliar o mantener el sueño a pesar de disponer de oportunidades y circunstancias adecuadas. También causa un deterioro en el funcionamiento diurno. Se calcula que en Estados Unidos, entre el 12 y el 20% de los adultos sufren de insomnio.

Muchos adultos tienen un insomnio de corta duración por estrés, dolor, un acontecimiento perturbador, medicamentos o cambios en los hábitos de sueño. Esto puede provocar somnolencia durante el día, cansancio y dificultad para concentrarse. También puede hacer que esté más vulnerable a las infecciones, como los resfriados y los virus. Los hábitos saludables, como incorporar el ejercicio a la actividad diaria y limitar el consumo de alcohol, ayudan a algunas personas a dormir mejor.

El insomnio a largo plazo (o crónico), que dura más de tres meses, puede requerir una consulta con su profesional de la salud.

Los expertos recomiendan que los adultos duerman **7 horas o más** cada noche.



Los estudios han mostrado que hasta el **48% de los adultos mayores sufren de insomnio.**

Más del **50% de las mujeres embarazadas** tienen problemas de sueño que también pueden ser síntomas de insomnio.



Alrededor de **un tercio de los estadounidenses adultos** dicen que **no duermen lo suficiente.**

FUENTE: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
