

El riesgo de sufrir un ataque cardiaco se relaciona con tres síntomas principales del insomnio y en comparación con la población que nunca o casi nunca experimenta problemas para dormir, los datos sugieren que: si se tiene dificultad en quedarse dormido, casi diariamente en el último mes, el riesgo de sufrir un infarto de miocardio es del 45%; si se tiene dificultad en mantener el sueño, casi diariamente en el último mes, el riesgo es del 30% ; y si se levanta por la mañana sin sensación de sueño reparador, más de una vez por semana, el riesgo es del 27%. De este estudio se desprende que los problemas del sueño son frecuentes, hasta un 33% de la población general experimentan al menos uno de los síntomas de insomnio. Es importante que las personas hablen con su médico si están teniendo síntomas, recomienda el Dr Laugsand.

<http://informe21.com/estudio/estudio-vincula-insomnio-mayor-riesgo-infarto-cardiaco>

Laugsand LE, Vatten LJ, Platou C, Janszky I. Insomnia and the Risk of Acute Myocardial Infarction: A Population Study. *Circulation*. 2011 Oct 24. [Epub ahead of print]