

¿Qué es el insomnio? Es un trastorno del sueño que se presenta bajo una de estas formas:

- Dificultad para conciliar el sueño
- Dificultad para mantenerse dormido
- Despertar temprano
- Sueño de poca calidad, poco reparador

Insomnio en niños

En niños la dificultad para conciliar el sueño se expresa por uno de estos síntomas o ambos:

- Resistencia a ir a la cama
- Incapacidad para dormir solo

Puedo padecer insomnio? El insomnio afecta a personas de todas las edades. La mayoría de la población 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:

- Tiene dificultad para quedarse o mantenerse dormido, o se despierta muy temprano, o siente que su sueño no ha sido reparador a pesar de tener un horario de sueño adecuado y permanecer en la cama un número de horas suficientes.

Y además se acompaña de otros síntomas como:

- Cansancio
- Irritabilidad, cambios de humor
- Falta de energía
- Somnolencia
- Falta de concentración, atención y memoria
- Cefaleas

Probablemente padezca insomnio.

El insomnio tiene tratamiento? Sí. El especialista evaluará su historia médica, sus hábitos de vida y de sueño, y tras las valoraciones que estime oportunas le ayudará a aprender a dormir mejor.

Si tiene dificultades para conciliar y o mantener el sueño lea las [pautas para dormir mejor](index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=56), pueden ser de su interés.

Si, a pesar de haber intentado seguirlas, la dificultad para dormir está presente desde hace 1 mes o más o le dificulta el funcionamiento durante el día o existe alguna causa, médica o psicológica, le aconsejo buscar consejo médico.

Links relacionados:

[Enlaces](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000805.htm)

[Enlaces](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000805.htm)

[Enlaces](http://www.adn.es/lavida/20110322/NWS-1800-uno-cada-cinco-sufre-insomnio.html)