

❖ ¿Qué es un trastorno del ritmo circadiano?

Los ritmos circadianos son ritmos biológicos que se repiten cada día (20-28 horas). El ciclo vigilia-sueño es uno de ellos. Cuando el ritmo circadiano sueño-vigilia, regulado por un reloj biológico interno, no se sincroniza con el horario sueño-vigilia socialmente establecido se produce un desajuste: los trastornos del ritmo circadiano. La persona que sufre estos trastornos se queja habitualmente de insomnio o somnolencia diurna excesiva que le interfieren en su funcionamiento social, laboral y familiar.

