

Trastornos del sueño

Problemas asociados a la cantidad, calidad y horarios del sueño (disomnias) o a conductas anormales del mismo (parasomnias). Durante la menopausia, afectan especialmente dos trastornos del sueño: el insomnio y el síndrome de apnea del sueño

Trastorno del sueño

Síntomas y signos

Mucho sueño durante el día, problemas para conciliar el sueño por la noche, **somnolencia en momentos inapropiados, respirar en un patrón inusual** o sentir un impulso incómodo de moverse mientras se está intentando conciliar el sueño, posibles **movimientos o experiencias inusuales o molestar** durante el sueño. **Sueño irregular** y un **ciclo de vigilia desordenado**, otros.

Tipos de Trastornos del sueño

Existen 2 grandes grupos en los trastornos del sueño: **disomnias** y **parasomnias**. Las más comunes son las disomnias y dentro de ellas podemos destacar las siguientes alteraciones:

- **Insomnio**. Dificultades para conciliar el sueño y mantenerse dormida durante el ciclo del sueño.
- **Somnolencia diurna excesiva**. Dificultades para seguir manteniéndose despierta durante el día.
- **Conductas que alteran el ciclo del sueño** (sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas, etc.).
- **Alteraciones en el horario regular del sueño** (asociado a ciclos de sueño-vigilia irregulares, desfase de horarios, etc.).

"Las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir trastornos del sueño, especialmente insomnio; pues los cambios hormonales durante el ciclo menstrual, la menopausia o el embarazo pueden desempeñar un papel fundamental sobre el desarrollo de los mismos"

Fuente: Mayo Clinic (versión Web). Art.: "Insomnio"

Recursos

SES. Sociedad Española del Sueño.

Página Web: <https://ses.org.es/>

Sleep Foundation. Fundación Nacional del Sueño.

Página Web: <https://www.sleepfoundation.org/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia