Trastornos del Sueño

- Son afecciones que alteran los patrones normales del sueño, afectando su calidad, cantidad y duración.
- Pueden provocar dificultades para conciliar o mantener el sueño, somnolencia durante el día o la presencia de comportamientos anormales durante el descanso, lo que impacta de manera negativa la salud física y mental, así como el funcionamiento cotidiano.

- **Algunos de los síntomas más comunes son:** agotamiento físico y cansancio al despertar, bajo rendimiento laboral o académico, dificultad para concentrarse o cambios de humor, roncar muy fuerte o pausas respiratorioas reportadas por la pareja.

Tipos de Trastornos del Sueño:

- **Insomnio**
- **Parasomnia**
- **Hipersomnia**

- **Es recomendable acudir a terapia cuando se presentan síntomas que afectan la calidad del descanso y el funcionamiento diario.**
- **Esto puede incluir dificultad para conciliar o mantener el sueño, despertares frecuentes durante la noche, dormir en exceso, sensación constante de cansancio durante el día o problemas de concentración derivados de la falta de descanso.**
- **También es importante buscar ayuda cuando estas dificultades persisten durante varias semanas, generan irritabilidad o estrés, o afectan el rendimiento académico, laboral o las relaciones personales.**
- **La terapia puede ayudarte a identificar las causas del problema, mejorar los hábitos de sueño y recuperar un descanso saludable.**