

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL MARIA MOSQUERA

TEMA DE LA SEMANA

PROFESOR

ALVARO STID BOLAÑOS

PRESENTADO POR

KAREN DANIELA QUILINDO

ANGELA BRIYITH OROSCO

LUISA FERNANDA PIZO

MARIA JOSE GUAUÑA

MARIANA VALENCIA

GRADO

11B

FECHA

07 FEBRERO 2025

PURACE – CAUCA – COLOMBIA

El tema que decidimos tratar es el insomnio que tal vez para muchos es un problema recurrente o no

El insomnio es un trastorno del sueño que dificulta conciliar el sueño, mantenerlo o hacer que una persona se despierte demasiado temprano y no pueda volver a dormir. Puede ser de corta duración (agudo) o durar mucho tiempo (crónico).

Las causas pueden incluir estrés, ansiedad, malos hábitos de sueño, consumo de cafeína o ciertos medicamentos. También puede estar relacionado con problemas de salud física o mental.

El insomnio puede afectar la concentración, el estado de ánimo y la salud en general, aumentando el riesgo de problemas como fatiga, irritabilidad y disminución del rendimiento en actividades diarias.

El insomnio es un trastorno del sueño caracterizado por la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o ambos. Esto puede llevar a una falta de descanso adecuado y a problemas para realizar actividades diarias.

### Causas del insomnio

Las causas del insomnio pueden ser variadas y complejas. Algunas de las causas más comunes incluyen:

1. Estrés y ansiedad: El estrés y la ansiedad pueden hacer que sea difícil conciliar el sueño.
2. Problemas de salud: Enfermedades como la depresión, la ansiedad, el dolor crónico y la apnea del sueño pueden causar insomnio.
3. Estilo de vida: Un estilo de vida sedentario, el consumo excesivo de cafeína y alcohol, y la falta de rutina pueden contribuir al insomnio.
4. Ambiente: Un ambiente ruidoso, caliente o incómodo puede hacer que sea difícil dormir.
5. Trastornos del sueño: Trastornos como la narcolepsia, la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas pueden causar insomnio.

### Síntomas del insomnio

Los síntomas del insomnio pueden variar de persona a persona, pero algunos de los síntomas más comunes incluyen:

1. Dificultad para conciliar el sueño: Problemas para dormir o quedarse dormido.
2. Dificultad para mantener el sueño: Problemas para mantener el sueño durante la noche.
3. Despertar temprano: Despertar temprano y no poder volver a dormir.
4. Fatiga y cansancio: Sentirse cansado y sin energía durante el día.
5. Problemas de concentración: Problemas para concentrarse y realizar tareas.

#### Tratamiento del insomnio

El tratamiento del insomnio depende de la causa subyacente y puede incluir:

1. Cambios en el estilo de vida: Cambios en la rutina diaria, como establecer un horario regular para dormir y levantarse.
2. Técnicas de relajación: Técnicas como la meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
3. Medicamentos: Medicamentos como los sedantes y los antidepresivos pueden ser utilizados para tratar el insomnio.
4. Terapia cognitivo-conductual: La terapia cognitivo-conductual puede ayudar a cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen al insomnio.

#### Conclusión sobre el Insomnio

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta la calidad de vida de quienes lo padecen, ya que impacta su salud física, mental y emocional. Puede ser causado por el estrés, malos hábitos de sueño, problemas médicos o trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión.

Para combatir el insomnio, es fundamental adoptar buenas prácticas de higiene del sueño, como mantener horarios regulares, evitar el uso de pantallas antes de dormir, reducir el consumo de cafeína y gestionar el estrés. En casos más severos, se recomienda buscar ayuda profesional para identificar y tratar la causa subyacente.

En conclusión, el insomnio no solo afecta el descanso, sino también la productividad, el estado de ánimo y la salud en general. Abordarlo de manera temprana y con estrategias adecuadas puede mejorar significativamente la calidad de vida.