

Alumna: Dolores Hortencia Domínguez López

Exposición insomnio equipo 1

2 Preguntas

1- ¿Cuáles son las causas del insomnio?

Las causas son:

- Estrés.
- Viajes u horarios de trabajo. ...
- Malos hábitos de sueño. ...
- Alimentación en exceso en la noche.

2- Menciona los síntomas más comunes que hay en el insomnio:

- Dificultad para conciliar el sueño a la noche
- Despertarse durante la noche
- Despertarse muy temprano
- No sentirse bien descansado después del sueño nocturno
- Cansancio o somnolencia diurnos
- Irritabilidad, depresión o ansiedad
- Dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar
- Aumento de los errores o los accidentes
- Preocupaciones constantes respecto del sueño