

# ASIGNATURA

*[Signature]*

Psicología Médica 1

UDS

Tema: insomnio

Universidad del Sur este

Docente: Dra. Yasmin Sarabia

Medicina Humana

Alumno: José Sánchez Zalazar,

A continuación mencionaremos a preguntas

sobre el tema insomnio.

¿Cuáles son las consecuencias del insomnio?

Peor desempeño en el trabajo o en la escuela.

Disminución del tiempo de reacción al conducir y un mayor riesgo de accidentes.

Trastornos de salud mental, como depresión, un trastorno de ansiedad o abuso de sustancias.

Como combatir el insomnio?

Use el dormitorio solo para dormir y tener relaciones sexuales, no para leer o mirar televisión.

Vaya a la cama solo cuando tenga sueño y levántese cuando este bien despierto.

No tome cafeína, otros estimulantes, cigarrillos ni alcohol.

No tome alcohol a menos de 6 horas de irse a la cama.

## Bibliografía

<https://www.hospitalahustral.edu.ar/prevencion/como-se>

<https://www.mayoclinic.org/insomnia/sym-20355167>