



Super nota.

Nombre del Alumno: **HERNÁNDEZ URBINA ANTONIO RAMÓN.**

Nombre del tema: **TRASTORNOS DEL SUEÑO.**

Parcial: **CUARTO.**

Nombre de la Materia: **PSIQUIATRÍA.**

Nombre del profesor: **DR. BALLINAS GÓMEZ JULIO ANDRES.**

Nombre de la Licenciatura: **MEDICINA HUMANA.**

Cuatrimestre: **QUINTO.**

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.



TIPOS MAS COMUNES:

- Insomnio, que es la dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido durante la noche.



- Apnea del sueño, que es tener patrones anormales en la respiración mientras estás dormido. Hay varios tipos de apnea del sueño.



- Síndrome de las piernas inquietas, un tipo de trastorno del movimiento del sueño. Este síndrome, también llamado enfermedad de Willis-Ekbom, causa una sensación incómoda y un impulso de mover las piernas cuando estás tratando de dormirte.



- Narcolepsia, una afección caracterizada por somnolencia extrema durante el día y quedarte dormido repentinamente durante el día.



SINTOMAS:

- Mucho sueño durante el día y problemas para conciliar el sueño por las noches.
- Respirar en un patrón inusual o sentir un impulso incomodo de moverse mientras se esta intentando conciliar el sueño.
- Posibles movimientos o experiencias inusuales o molestas durante el sueño.
- Sueño irregular.
- Ciclo de vigilia.
- Agotamiento físico.
- Bajo rendimiento.
- Dificultan para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales.

CAUSAS:

Este tipo de trastorno se puede deberse a varias causas, como enfermedades físicas o psicológicas:

- Hipertiroidismo



- Ansiedad.



TRATAMIENTO:

Dependerán del tipo de trastorno que padezca el paciente, por lo general, es lo siguiente:

- Evitar tomar medicamentos que puedan provocar insomnio.
- Evitar el consumo de cafeína y tabaco.
- No ver televisión, leer, ni comer estando en la cama.