



# Insomnio (mal dormir)

El insomnio es un trastorno común en adolescentes y adultos, en el que hay problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido, o tener una buena calidad de sueño. Esto sucede a pesar de que tenga el tiempo y el entorno adecuado para dormir bien. El insomnio interfiere con sus actividades diarias y puede hacer que se sienta sin descanso o somnoliento durante el día.

El insomnio a corto plazo puede ser causado por el estrés o cambios de horario o de entorno. Puede durar unos días o semanas. El insomnio crónico (a largo plazo) ocurre tres o más noches a la semana, dura más de tres meses, y no se debe completamente a otros problemas de salud.

## Causas del insomnio:

- Estrés.
- Problemas económicos o familiares.
- Altas cargas de trabajo.
- Consumo de café, refrescos o bebidas azucaradas.
- Uso de aparatos visuales antes de ir a dormir (celular, TV, Tablet, etc.).
- Por causa de otras enfermedades.

No existe un patrón, edad o condición específica que defina a las personas para comenzar con este problema. Aunque afecta mayormente a los adultos.

## Consecuencias del insomnio:

- Bajo rendimiento sexual.
- Pobre rendimiento mental.
- Falta de energía física.
- Aletargamiento en el día.
- Hipertensión arterial.
- Problemas gástricos.
- Alteraciones nerviosas.
- Mayor irritabilidad.
- Descontrol hormonal.
- Descontrol de glucosa en sangre.
- Problemas cardiacos.
- Enfermedades de salud mental.
- Alteraciones con el metabolismo.
- Mal funcionamiento inmunológico.



## TRATAMIENTO NATURAL PARA EL INSOMNIO:

- Tomar 5-10 ml por las noches de concentrado de Lúpulo, Azahar y Melissa.

**Pregunta para mayores informes acerca de esta alternativa en el 3338 800 820 y en el WhatsApp 3316051249**

Fuentes:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011)

<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v41n2/1684-1824-rme-41-02-483.pdf>

<https://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>

<https://effectivehealthcare.ahrq.gov/sites/default/files/pdf/insomnia-consumer-Spanish.pdf>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-insomnio-plantas-medicinales-con-10022016>