



## El insomnio: un trastorno que te roba el sueño

Sabemos que dormir es vital, pero hay trastornos que no te permiten hacerlo de la forma adecuada: el insomnio es uno de ellos. Se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido toda la noche. <sup>1</sup>

### ¿Cómo saber qué es Insomnio?<sup>2</sup>

Las personas con insomnio crónico presentan uno o más de estos síntomas al menos tres veces por semana durante tres meses. Si es tu caso, debes contarle a tu doctor para que pueda sugerirte un manejo de este trastorno

#### Señales para reconocerlo<sup>3</sup>

- Dificultad para quedarse dormido
- Dificultad para mantenerse dormido
- Despertarse demasiado temprano en la mañana y no poder volver a dormir
- El sueño no es reparador y es de mala calidad



### ★ Reconoce el Insomnio...

El insomnio puede manifestarse de dos formas. Una de ellas está asociada a la dificultad para conciliar el sueño; la otra, implica la dificultad para permanecer dormido durante la noche. Algunas personas pueden experimentar una combinación de ambas.<sup>2</sup>

### Insomnio Agudo<sup>2,4</sup>

Hay situaciones de la vida que nos quitan el sueño. Unas pueden ser negativas, como tener problemas en el trabajo ; otras pueden ser emocionantes, como el jet lag que nos deja un viaje largo a un destino increíble. **Cuando dejamos de dormir bien por una temporada corta experimentamos el llamado insomnio agudo.**



### Insomnio Crónico<sup>2</sup>

**El insomnio se considera crónico** si una persona tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormida al menos **3 noches por semana, durante más de un mes.**

### ¿Sufres de Insomnio? Cuéntaselo a tu médico<sup>2</sup>

Si una persona tiene síntomas asociados al insomnio, debe acudir al médico para una evaluación que permita diagnosticar el trastorno. Durante la consulta, es probable que el especialista indague sobre su estilo de vida y los factores de riesgo que puedan estar incidiendo en su calidad de sueño.



#### Referencias:

1. <https://www.msmanuals.com> 2. <https://www.sleepfoundation.org> 3. <https://aasm.org/resources/factsheets/insomnia.pdf>
4. [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/overcoming-insomnia](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/overcoming-insomnia)

#### Material dirigido a Público General

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp. Una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA.  
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total.  
Av. Mariano Sánchez Fontecilla 310, Piso 5, Las Condes, Santiago, Chile.  
Teléfono (+56) 226 558 800 | [www.msdchile.cl](http://www.msdchile.cl) | [dpoc.chile@merck.com](mailto:dpoc.chile@merck.com)