

# Cuando las horas de dormir son una alarma

El insomnio continúa como una de las principales causas de trastornos al dormir, pero ¿qué pasa con las personas que duermen muchas horas y se levantan con más sueño? ¡Cuidado! El problema puede ser mucho mayor de lo que piensa.

**E**stá claro que dormir es una actividad primordial para los seres vivos, no en vano utilizamos aproximadamente el 25 % del día en ello. De aquí la importancia de celebrar un día y concientizar sobre los problemas que conlleva el no tener un descanso reparador.

El neurólogo Luis Ernesto González del Instituto de Neurociencias del Hospital de Diagnóstico, indica que una persona que no goza de un buen sueño puede reducir desde un 10 % hasta un 40 % su capacidad intelectual, afectándole en su concentración, elevando el estrés, pérdida de memoria, hipertensión, entre otros.

Actualmente los problemas relacionados con el sueño continúan en aumento, siendo los insomnios y las apneas del sueño las más frecuentes en nuestro país, destaca el experto y las más peligrosas “una persona con insomnio tiene un período de vida más corto”, señala.

## ¿QUÉ TAN GRAVE ES DORMIR MUCHO?

Sin embargo, están las personas que

duermen mucho y se despiertan con sueño, teniendo episodios recurrentes de sueño durante el día, es decir son hipersomnolentes y una de sus principales causas son las apneas del sueño o interrupciones momentáneas de la respiración mientras están durmiendo, como el roncar por ejemplo.

El especialista enfatiza que las apneas del sueño cuando aparecen antes de los 40 años son curables, mientras que después de esa edad solamente pueden ser tratadas.

Lo conveniente es consultar con un especialista, independientemente de la causa que afecte su descanso y recuerde:

**“Dormir bien es vivir bien”.**



## ¿QUÉ TAN BIEN DESCANSA LA POBLACIÓN SALVADOREÑA?

A finales del año pasado, el Instituto de Neurociencias del Hospital de Diagnóstico en coordinación con la Universidad Evangélica, estudió a 500 personas en San Salvador, San Miguel y Santa Ana, en horas de la tarde, realizó el Test de Epworth o Test de somnolencia diurna, investigando a través de ocho situaciones cotidianas la posibilidad de dormirse mientras las hace. El estudio reflejó un promedio de 5.5, una cifra considerada “normal”.



### DETERMINE SU DESCANSO

Escanee para realizar el Test de Epworth, una manera para determinar si su sueño está dentro del promedio aceptable.

## Disfrute el verano con VIDASANA

“Verano seguro y saludable” es el tema del mes, en el que se enfatiza la importancia de convertir un seguro (de salud, vida, educación) como aliado.

**L**a nueva edición de la revista VIDASANA ya está disponible, en ella encontrará temas como: lo mejor de la protección para este verano, el maquillaje apropiado de la temporada, accesorios que le ayudarán a mantenerse en forma y más.

A pocos días de iniciar el período de

vacaciones, la revista VIDASANA brinda los mejores consejos de salud, belleza, fitness y nutrición para disfrutar aún más de este período.

Además la sección Bebé y Familia brinda los mejores consejos proporcionados por especialistas, que le ayudarán en el día a día.

¿Cuántas horas necesita para dormir? Lea lo que los expertos recomiendan para disfrutar de un mejor descanso.



## ¡Busque ya la edición 30!!

Si ha considerado adquirir un seguro de vida, encuentre los mejores consejos para obtener el apropiado a sus necesidades, además lea tips de belleza para este verano.



Revista.VidaSana Vidasana\_ES

vidasana.com.sv  
SU REVISTA DE SALUD EN LA WEB