

El estrés, exceso de redes sociales y ansiedad: Detonantes principales de los problemas de sueño

El **insomnio**, caracterizado por despertares nocturnos recurrentes, afecta a millones de personas. La psicología señala que factores como el **estrés, la ansiedad y los malos hábitos** de vida son causas comunes de esta problemática.

De acuerdo una nota publicada por **Caraota Digital**, especialistas consultados para el estudio coinciden en que la **depresión, la ansiedad, el uso excesivo de redes sociales** y el **consumo de alcohol** son factores que agravan la calidad del descanso. La dificultad se intensifica cuando la persona, una vez despierta, no consigue volver a conciliar el sueño.

En la nota difundida señalan que la prestigiosa página especializada **Mayo Clinic** describe esta situación como un problema común que suele manifestarse en periodos de alta tensión. En la publicación citan a la doctora **Myriam Monczor**, psiquiatra y especialista en sueño de adultos mayores, quién añade que el proceso de envejecimiento también influye en la **calidad del descanso**, ya que las fases de **sueño profundo** se acortan, haciendo que los despertares nocturnos sean más frecuentes.

Las graves consecuencias de la falta de sueño para la salud

La falta de sueño tiene un impacto significativo en la salud. En la publican puntualizan que una investigación realizada por científicos británicos, que analizó los datos de sueño de más de 88.000 adultos, reveló una clara relación entre el mal descanso y el desarrollo de más de **170 enfermedades**. Los hallazgos del estudio, publicados en la revista **Health Data Science**, subrayan la importancia de un sueño reparador para el bienestar general.

Aseguran que los problemas de sueño también se manifiestan en la salud mental, provocando irritabilidad, dificultad para concentrarse y, en situaciones extremas, episodios de confusión.

Con información de El Impulso