

## INSOMNIO



El insomnio no puede ser atribuido a una sola causa, por lo que es necesario un abordaje multifactorial y muchas veces individualizado para cada paciente. El insomnio puede ser el problema principal o puede estar asociado con otras afecciones.

Las causas frecuentes del insomnio crónico comprenden algunos de los siguientes aspectos:

**Estrés.** Las preocupaciones relacionadas con el trabajo, los estudios, la salud, el dinero o la familia pueden mantener la mente en actividad durante la noche, lo que dificulta el sueño. Acontecimientos estresantes de la vida o traumas, como la muerte o la enfermedad de un ser querido, un divorcio o la pérdida de un trabajo, también pueden causarlo

**Viajes u horarios de trabajo.** Los ritmos circadianos actúan como un reloj interno y regulan el ciclo circadiano, el metabolismo y la temperatura corporal. La alteración de los ritmos circadianos del cuerpo puede causar insomnio. Las causas abarcan el desfase horario por los viajes a través de varias zonas horarias, el trabajo en turnos de tarde/mañana/noche, o el cambio de turno con frecuencia.

**Malos hábitos de sueño.** Los malos hábitos de sueño incluyen los horarios irregulares de acostarse, las siestas, las actividades estimulantes antes de acostarse, un entorno de sueño incómodo y el uso de la cama para trabajar, comer o mirar televisión. El uso del PC, televisión, videojuegos, smartphones u otras pantallas antes de acostarse pueden afectar el ciclo del sueño.

**Alimentación en exceso en la noche.** Está bien ingerir un tentempié liviano antes de acostarse, pero comer en exceso puede causarte molestias físicas cuando estás acostado. Muchas personas también tienen acidez estomacal, el flujo retrógrado de ácido y comida que va desde el estómago hasta el esófago después de comer, lo que puede mantenerte despierto.

Además, el insomnio crónico puede estar asociado con enfermedades o con el uso de determinados fármacos. El tratamiento de la enfermedad puede ayudar a mejorar el sueño, pero el insomnio puede persistir después de la mejoría de dicha enfermedad.

Otras causas frecuentes del insomnio son las siguientes:

**Trastornos de salud mental.** Los trastornos de ansiedad, como el trastorno por estrés postraumático, pueden alterar el sueño. Levantarse muy temprano puede ser un signo de depresión. Con frecuencia, el insomnio ocurre también junto con otros trastornos de salud mental.

**Medicamentos.** Muchos fármacos recetados pueden afectar el sueño, por ejemplo, ciertos antidepresivos y medicamentos para el asma o la presión arterial. Muchos medicamentos de venta libre, como algunos analgésicos, medicamentos para la alergia y el resfriado, y los productos para adelgazar, contienen cafeína y otros estimulantes que pueden alterar el sueño.

**Afecciones.** Los ejemplos de afecciones relacionadas con el insomnio incluyen el dolor crónico, el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas, el asma, la enfermedad del reflujo gastroesofágico, el hipertiroidismo, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer.

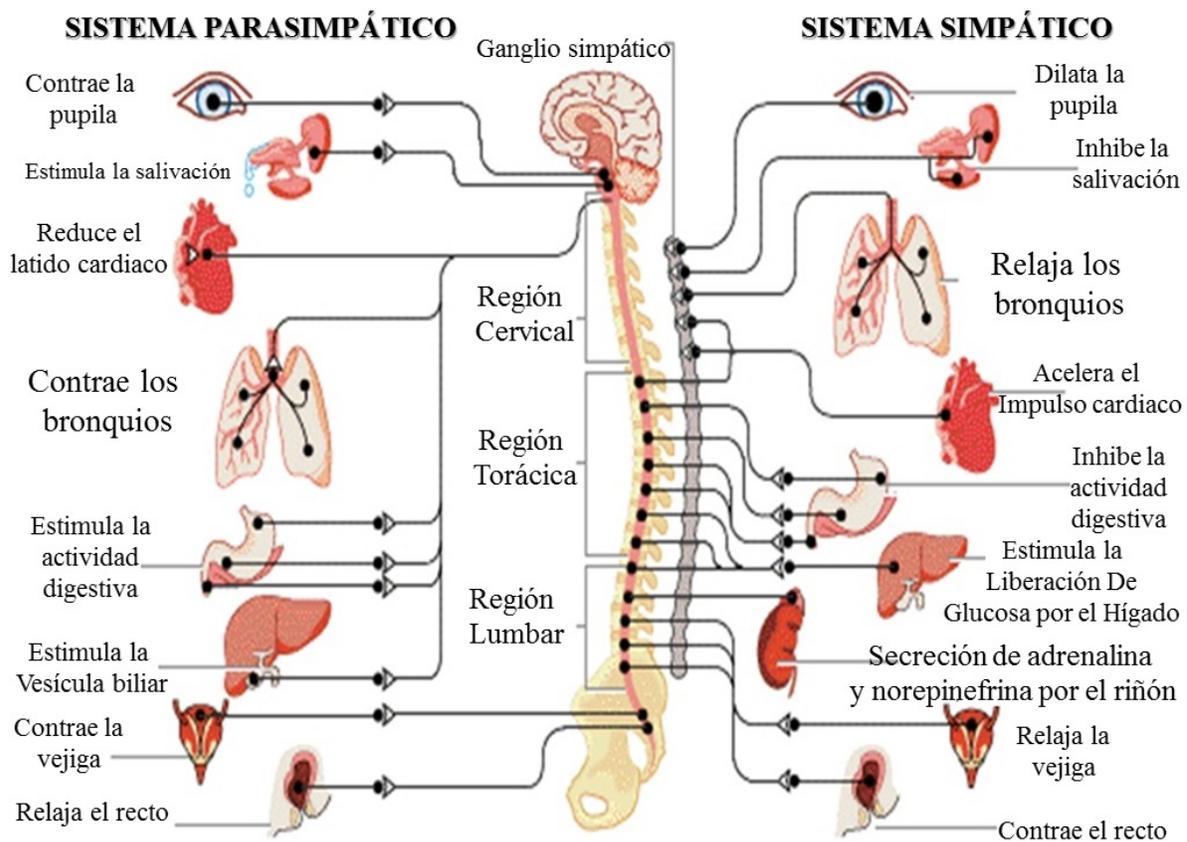
**Trastornos relacionados con el sueño.** La apnea del sueño produce pausas respiratorias periódicas durante la noche, lo que interrumpe el sueño. El síndrome de las piernas inquietas produce sensaciones poco agradables en las piernas y un deseo casi irresistible de moverlas, lo que puede impedir conciliar el sueño.

**Cafeína, nicotina y alcohol.** El café, el té, las bebidas cola y otras bebidas con cafeína son estimulantes. Beberlas a última hora de la tarde o de la noche puede impedirte que concilies el sueño nocturno. La nicotina de los productos de tabaco es otro estimulante que puede afectar el sueño. El alcohol puede ayudarte a conciliar el sueño, pero impide que se alcancen las fases del sueño más profundas y, a menudo, hace que te despiertes en medio de la noche.

¿Cómo puede la Quiropráctica ayudarme a dormir?

El sistema nervioso autónomo está dividido en dos partes, el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático: el acelerador y el freno. El acelerador está más activo cuando estamos despiertos y necesitamos hacer cosas. El freno se activa con la digestión, el relax, y el descanso. El no poder dormir indica disfunción en la habilidad del cuerpo para adaptarse entre estos dos estados. Cuando el sistema nervioso simpático está extremadamente activo, nuestro “freno” o sistema nervioso parasimpático pierde, en parte, su protagonismo. Esto, inevitablemente, nos lleva a sentirnos agitados, estresados y también a no poder conciliar el sueño o a despertarnos a mitad de la noche.

La Quiropráctica ayuda a equilibrar “el freno y el acelerador” para que cuando llegue la noche la persona pueda dormir bien y esto ayuda en todo. Al dormir bien el cuerpo repara tejidos y se recupera. Es por ello que el insomnio es un síntoma en el cual las personas experimentan rápida mejoría con la quiropráctica.



La quiropráctica es un remedio natural y no invasivo que ayuda a relajarse y a estabilizar los ritmos biológicos del organismo. Esto hace que la mayoría de las personas que acuden regularmente al quiropráctico mejoren las horas y la calidad del sueño. Los ajustes quiroprácticos tienen un poderoso efecto sobre el sistema nervioso. Por un lado, descomprimen los nervios que estaban presionados o interferidos por vértebras subluxadas, cosa que ya por sí misma hace que disminuya el dolor y la inflamación, en caso de que exista. Al tiempo, consigue que todo nuestro organismo empiece a trabajar nuevamente de forma idónea, lo que en muchas ocasiones ya nos facilita la relajación. Por otra parte, con los ajustes vertebrales se consigue equilibrar nuestro sistema nervioso autónomo. De esta forma, el sistema nervioso parasimpático vuelve a recuperar sus niveles idóneos de actividad, con lo que fomenta nuestro descanso físico y mental.

**VISITANOS PRONTO QUEREMOS CONECTARTE CON LA VIDA**