

REFERENCES

National Institutes of Health (NIH) –
Narcolepsy:

<https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/narcolepsy>

National Heart, Lung, and Blood Institute
(NHLBI) – Sleep Disorders:

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-disorders>

MedlinePlus – Sleep Disorders:

<https://medlineplus.gov/sleepdisorders.html>

Mayo Clinic – Sleep Disorders Diagnosis &
Treatment:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-disorders/diagnosis-treatment>

WHEN TO SEEK HELP

Talk to a healthcare provider if you:

Have ongoing sleep problems

Feel very tired during the day

Have symptoms affecting daily life

Who can help:

Mental health professional

Primary care provider

Sleep specialist

Sleep disorders are common and treatable.



Sleep Disorders

What You Need to Know for Better Sleep
Sleep is important for your health, safety,
and daily life.

Early recognition and proper treatment can
improve your quality of life.



This guide will help you understand
sleep problems and how to get help.

Sleep disorders affect not only your
nighttime rest, but also your daytime

How is it diagnosed?

A healthcare provider may:
Ask about your sleep habits
Review your medical history
Perform a physical exam

You may also need:

A sleep study (polysomnography)
A sleep diary



TREATMENT

Healthy habits:

Keep a regular sleep schedule
Avoid caffeine before bed
Create a quiet sleep environment

Other treatments:

Behavioral therapy
Medications
Devices (such as CPAP)

What are the symptoms?

Night:

Trouble falling asleep
Waking up often

Unusual movements or behaviors
Loud snoring or gasping for air

Day:

Difficulty staying awake or falling asleep during activities

Poor concentration, memory problems, Mood changes like irritability, anxiety, or depression.

Low motivation, fatigue, or reduced physical performance



WHAT IS A SLEEP DISORDER?

A sleep disorder is a condition that affects your ability to get regular, restful sleep.

It may cause:

Trouble falling or staying asleep
Daytime sleepiness
Poor-quality sleep
Sleep disorders can affect your daily life, mood, and health and energy.

Common types include:

Insomnia: Difficulty falling or staying asleep
Sleep apnea: Pauses in breathing during sleep
Narcolepsy: Sudden sleep attacks during the day
Parasomnias: Sleepwalking, nightmares, or other unusual behaviors

REFERENCES

National Institutes of Health (NIH) –
Narcolepsy:

<https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/narcolepsy>

National Heart, Lung, and Blood Institute
(NHLBI) – Sleep Disorders:

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-disorders>

MedlinePlus – Sleep Disorders:

<https://medlineplus.gov/sleepdisorders.html>

Mayo Clinic – Sleep Disorders Diagnosis &
Treatment:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-disorders/diagnosis-treatment>

Cuándo buscar ayuda

Consulte a un profesional de salud si:

Tiene problemas frecuentes para dormir

Se siente muy cansado durante el día

Sus síntomas afectan su vida diaria

Quién puede ayudar:

Médico de atención primaria

Especialista del sueño

Profesional de salud mental

Los trastornos del sueño son comunes y tratables



Trastorno del sueño

El sueño es esencial para su salud física y mental.

Esta guía le ayudará a entender los problemas del sueño y cómo obtener ayuda. Reconocerlos y tratarlos puede mejorar su calidad de vida.



Esta guía le ayudará a entender los problemas del sueño y cómo obtener ayuda. Los trastornos del sueño afectan no solo el descanso nocturno, sino también la alerta

¿Cómo se diagnostica?

Un profesional de salud puede:
Preguntar sobre sus hábitos de sueño
Revisar su historial médico
Realizar un examen físico
También puede necesitar:
Un estudio del sueño (polisomnografía)
Un registro de sueño



TRATAMIENTO

Hábitos saludables:

Mantener horarios regulares
Evitar cafeína antes de dormir
Crear un ambiente tranquilo
Otros tratamientos:

Terapia conductual
Medicamentos
Dispositivos (como CPAP)



¿Cuáles son los síntomas?

Síntomas durante la noche:

Dificultad para dormir
Despertarse frecuentemente
Movimientos o
comportamientos inusuales
Ronquidos fuertes o dificultad
para respirar

Síntomas durante el día:

Dificultad para mantenerse
despierto o dormir en
actividades
Problemas de concentración,
memoria o pensamiento lento
Cambios de ánimo como
irritabilidad, ansiedad o
depresión
Baja motivación, cansancio o
bajo rendimiento físico

¿Qué es un trastorno del sueño?

Un trastorno del sueño es una condición que afecta su capacidad para tener un sueño regular y reparador.

Puede causar:

Dificultad para dormir o permanecer dormido
Somnolencia durante el día
Sueño de mala calidad
Puede afectar su vida diaria, estado de ánimo y salud.

Tipos comunes:

Insomnio: Dificultad para conciliar o mantener el sueño
Apnea del sueño: Pausas en la respiración durante el sueño
Narcolepsia: Ataques de sueño repentinos durante el día
Parasomnias: Sonambulismo, pesadillas u otros comportamientos inusuales