

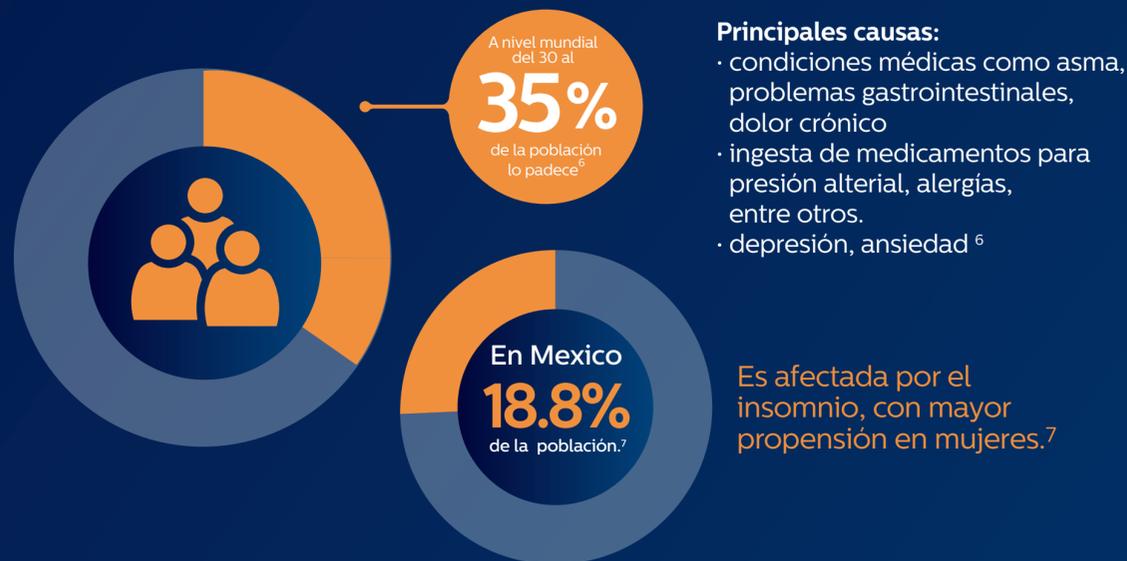
# Los trastornos del sueño en América Latina.

Los trastornos del sueño son cambios en los patrones o hábitos al dormir que afectan entre el 46 y 50% de la población a nivel mundial. No dormir bien y suficiente puede tener consecuencias negativas en la salud, el desempeño laboral y la vida personal.<sup>1</sup>

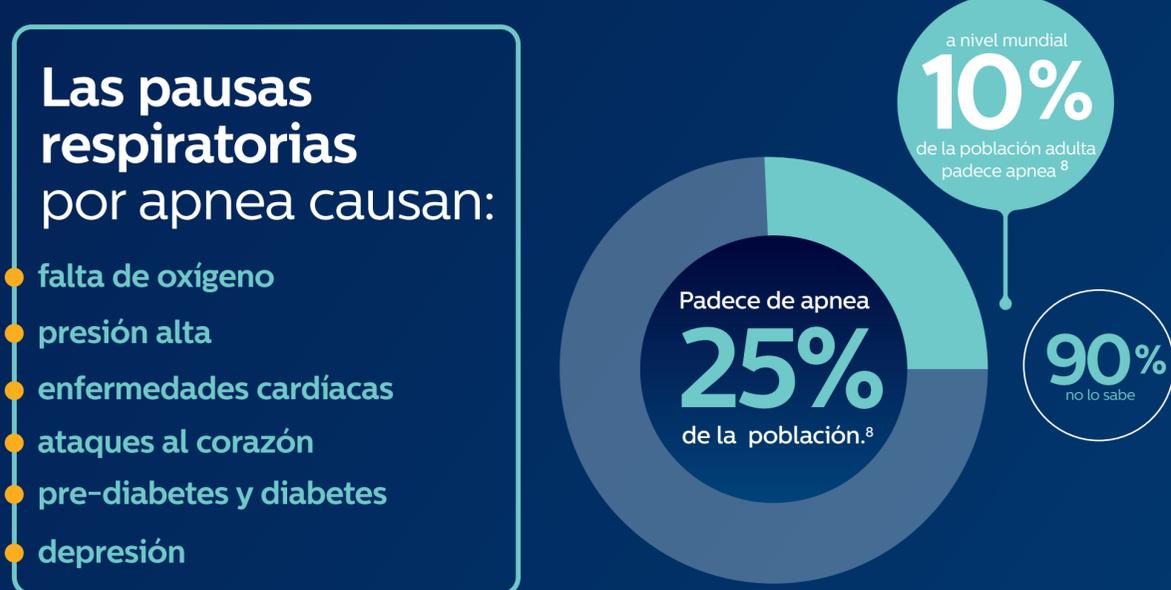


## Los trastornos de sueño más comunes en América Latina

**El insomnio es el trastorno más común del sueño.** Las personas que tienen dificultades para quedarse dormidas, para continuar durmiendo o para hacer ambas cosas. A consecuencia de esto, duermen muy poco o muy mal.<sup>6</sup>



**La apnea obstructiva del sueño es una patología respiratoria** que se caracteriza por el ronquido habitual, pausas de la respiración de forma repetida y somnolencia durante el día.<sup>9</sup>



**El ronquido puede ser un síntoma de Apnea Obstrucciona del Sueño.**



Los trastornos de sueño son un problema importante de salud pública que presentan una creciente carga socio-económica. **Es importante continuar educando a las personas en América Latina sobre la importancia del buen dormir, cómo identificar posibles síntomas de un trastorno y las opciones disponibles para tratamiento y recuperación.**

Para conocer más sobre la apnea del sueño visite: [www.philips.com.mx/apneadelsueno](http://www.philips.com.mx/apneadelsueno)

1 - www.mayoclinic.org  
 2 - http://www.hospitalbritanico.org.ar/pdfs/prensa/gacetilla-dia-mundial-del-sueno.pdf  
 3 - http://www.sinembargo.mx/09-04-2017/3187232 Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut MC).  
 4 - Associação Brasileira do Sono  
 5 - https://www.rcnradio.com/salud/45-los-colombianos-necesitan-medicamentos-conciliar-sueno  
 6 - http://www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/insomnia/overview-facts  
 https://sleepfoundation.org/insomnia/content/what-causes-insomnia  
 7 - Guía Práctica Clínica de Insomnio Crónico para México  
 http://www.medicinadeldormir.org.mx/articulos/GUIA\_DE\_PRACTICA\_CLINICA\_INSOMNIO\_CRONICO.pdf  
 Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut MC).  
 8 - http://institutomaxilofacial.com/cirugia-ortognatica/apnea-del-sueno  
 Young T, et al. Epidemiología de la apnea obstructiva del sueño: una perspectiva desde la salud de la población. AJRCCM 2002; 165:1217-1239. 9 - www.dmedicina.com/enfermedades/respiratorias/apnea.html  
 10 - http://www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/snoring/overview-and-facts  
 11 - Scielo Colombia - Scientific Electronic Library Online rev.fac.med. vol.60 no.1 Bogotá Jan./Mar. 2012  
 12 - https://www.hospitalaleman.org.ar/prevencion/ronquidos-y-apneas-del-sueno/

