



El temor a 'no dormir bien' puede convertir el insomnio transitorio en crónico

20/04/2018

Divulgación

El insomnio es el trastorno de sueño más frecuente en la población general. En España, entre el 20 y el 30% de la población presenta síntomas de insomnio, y el 9% lo padece de forma crónica, según la Cátedra de la Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco. Se trata de una alteración del sueño provocada por una reducción en la capacidad de dormir debido a la dificultad a la hora de quedarse (más de 30 minutos) y/o de mantenerse dormido (más de 30 minutos de vigilia) durante la noche.

[Seguir leyendo](#)

