

# Trastornos del sueño se incrementan como efecto post pandemia

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2022/03/Entrevista-031722.mp3>

A nivel nacional e internacional han aumentado las tasas de insomnio, insuficiencia del sueño y otros trastornos que se traducen en que la población está durmiendo menos y de mala manera, lo que afecta severamente la calidad de vida de las personas.

En conversación, el neurólogo y Director de la Fundación e Instituto del Sueño, Walter Avdaloff, señala que es posible identificar un trastorno cuando durante un mes la persona presenta problemas para conciliar el sueño o para mantenerlo. También se refiere al higiene del sueño como el conjunto de hábitos que promueven un buen dormir como realizar ejercicios, comer liviano por la noche o evitar la exposición a las pantallas al igual que consumir café, tabaco o alcohol antes de dormir.