**INSOMNIO**

El insomnio es un trastorno del sueño. Las personas que padecen insomnio tienen dificultad para quedarse o mantenerse dormidas, o no se sienten descansadas al despertar. El insomnio no tiene relación con la cantidad de horas de sueño, ya que cada persona necesita una cantidad de horas diferente.

Estos síntomas pueden ser tan graves que pueden afectar las relaciones afectivas o la vida laboral de una persona. Además, pueden presentarse incluso en personas que parecen dormir lo suficiente.

**¿Debo consultar a un médico?**

Sí. Si tiene insomnio y le incomoda, consulte a un médico psiquiatra.

