Los trastornos del sueño son alteraciones que afectan la capacidad de dormir adecuadamente, ya sea en cantidad, calidad o ritmo, generando consecuencias negativas en la salud física y mental. Estos problemas pueden manifestarse como dificultad para conciliar el sueño, interrupciones frecuentes durante la noche o un descanso no reparador, lo que deriva en fatiga diurna, irritabilidad y deterioro cognitivo.

Entre los trastornos más comunes se encuentra el insomnio, caracterizado por la dificultad persistente para iniciar o mantener el sueño, a menudo vinculado a estrés, ansiedad o hábitos inadecuados. Por otro lado, la apnea obstructiva del sueño implica pausas en la respiración debido al colapso de las vías respiratorias, provocando microdespertares y aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La investigación actual destaca la relación entre la falta de sueño crónica y enfermedades como diabetes, depresión o deterioro cognitivo, subrayando que dormir bien no es un lujo, sino un pilar de la salud. Reconocer y tratar estos trastornos es esencial para restaurar el equilibrio natural del cuerpo y la mente.