Materia: TUTORIA

Profesor: Roberto Jorge Romero

Curso: 4 año B

**Trabajo Práctico N° 24**

El sueño

**Posibles causas del insomnio pueden ser:**

• Dolor o malestar

• Factores dietéticos

• Efectos medicamentosos directos

• Efectos de la retirada de fármacos

• Disfunción tiroidea

• Lesiones del tallo cerebral e hipotalámicas

• Depresión

**Los puntos clave del tratamiento del insomnio incluyen:**

• Hábitos pre-sueño que interfieren con la transición vigilia/sueño y el inicio del sueño

• Creencias erróneas asociadas con el sueño

• Despertares patológicos asociados con la estadía en cama

• Otras conductas negativas que afectan la continuidad del sueño y las funciones del día a día en el adolescente