

Cómo dormir mejor: causas y tratamiento

En la Unidad del Sueño del Hospital Uniersitari Sagrat Cor buscan la causa del mal dormir o del insomnio. Si está interesado solicite la programación de una visita en el hospital que consistirá en conocer cuáles son los problemas relacionados con el sueño. Se le realizarán una serie de pruebas que ayudarán a encontrar la solución al problema.

¿Qué pruebas se pueden necesitar para saber la causa?

- a/ Estudio del sueño (Polisomnografía)
- b/ Estudio con sensores de actimetría (estudio cronobiológico)
- c/ Analíticas
- d/ Escalas y test psicométricos

¿Qué tratamientos podrían ayudar?

Dependiendo de la causa los tratamientos podrían ser

- a/ Combinación de tratamiento farmacológico, con tratamientos naturales de fitoterapia
- b/ Acupuntura
- c/ Tratamiento cognitivo-conductual (CBT-I)
- d/ Recomendaciones conductuales y de higiene del sueño

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45