

## INSOMNIO -ESTRES

### FISIOPATOLOGÍA DE LA ENFERMEDAD

Insomnio: trastorno del sueño que persiste por más de 3 meses, afectando la salud del individuo y su calidad de vida resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos y ambientales, constituyendo un importante problema de salud asociado a ansiedad, estrés, dolor crónico, uso de fármacos o enfermedades respiratorias entre otras.

Estrés: estímulo puntual o reacción de alarma que activa un conjunto de reacciones conductuales, fisiológicas o metabólicas generando desequilibrios en mecanismos reguladores homeostáticos, de tal manera que el organismo pierde su capacidad de mantener sus balances fisiológicos dentro de los límites normales

### SIGNOS Y SÍNTOMAS

Dolor de cabeza, fatiga, agotamiento o cansancio, insomnio, dolor, estreñimiento, dificultad para concentrarse

### BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO CON OXIGENACIÓN HIPERBÁRICA

Aumento de oxigenación a nivel cerebral, estimula la regeneración de células nerviosas del cerebro, repara y mejora conexiones neuronales, mejora el estado de ánimo, el paciente se sentirá con más energía en sus actividades de la vida diaria, además de tener un sueño reparador y salud cerebral.

### ESTUDIOS DE APOYO

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34931544/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000924#:~:text=alcohol%2C%20drogas%20il%C3%AD citas.->

[Fisiopatolog%C3%ADa,una%20predisposici%C3%B3n%20subyacente%20a%20presentarlo](#)

### NÚMERO DE SESIONES

El número de sesiones como la periodicidad depende de la patología a tratar, generalmente se aprecian cambios después de la primera sesión, sentirse con más energía, mejorar calidad del sueño y poco a poco notar cambios con el transcurso de las sesiones.

**NOTA IMPORTANTE:** información con fines educativos y en base a nuestra experiencia con los pacientes con el fin de dar a conocer información general , no pretende sustituir diagnostico ni tratamiento.