

## Cómo dormir mejor: causas y tratamiento

En la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Quirónsalud del Vallès 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

## Cómo dormir mejor: causas y tratamiento

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45