

111. Hasta 80 por ciento de los problemas para dormir se resuelve con buena higiene del sueño

Insomnio, dormir demasiado y apnea son padecimientos tratables.

Secretaría de Salud | 15 de marzo de 2024 | Nacional

15 de marzo, Día Mundial del Sueño; es fundamental evitar la automedicación.

El sueño es una actividad humana esencial; cuando no es suficiente y es de mala calidad, se pone en riesgo la salud física y mental, con repercusiones en el ámbito social, refieren especialistas de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama) de la Secretaría de Salud.

En el contexto del Día Mundial del Sueño, que se conmemora el 15 de marzo, Conasama precisó que durante el sueño ocurren en el cerebro procesos regenerativos y hormonales necesarios en el correcto funcionamiento del organismo y para realizar las actividades cotidianas.

La evidencia científica muestra que los problemas de sueño se relacionan con mayor riesgo de diabetes, hipertensión o enfermedades del corazón; afectaciones a la salud mental, aumento de depresión, ansiedad o irritabilidad.

La buena higiene del sueño implica:

1. Mantener un horario constante para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana.
2. Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo y a una temperatura confortable, sin dispositivos electrónicos en la habitación.
3. Evitar comidas pesadas, cafeína y alcohol antes de dormir.
4. Incluir actividad física regular en la rutina diaria, pero evitar ejercicios intensos justo antes de dormir.
5. Limitar las siestas durante el día a 20 o 30 minutos máximo.

Conasama indicó que algunas alteraciones que deben tomarse en cuenta son dormir mucho, dormir mal, si se corta el sueño una o varias veces durante la noche o interrupción en la respiración con el consecuente ronquido.

La Unidad de Medicina del Sueño del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) "Dr. Ismael Cosío Villegas" precisó que hasta 30 por ciento de la población experimenta somnolencia diurna excesiva (SDE), lo cual disminuye la calidad de vida y la productividad, y es la segunda causa de accidentes después del alcohol.

La somnolencia diurna excesiva es consecuencia de hábitos poco saludables para dormir, factores socioculturales, tiempos largos de traslado, labores domésticas, el cuidado de las hijas o hijos y otros que limitan las horas de sueño.

Otros factores de la privación de sueño o que éste sea de mala calidad son el uso excesivo del celular, sobre todo justo antes de dormir; no realizar ejercicio; la cena a altas horas de la noche y de forma abundante.

Hasta 80 por ciento de los problemas para dormir se resuelve con la buena higiene del sueño, para lo cual, las personas deben sensibilizarse sobre la importancia de dormir el tiempo suficiente: entre 7 y 9 horas a partir de los 18 años; y entre 9 y 11 horas cuando se trata de niñas y niños en edad escolar y adolescentes de secundaria.

Las personas con problemas para dormir, aun cuando siguen todas las recomendaciones, deben solicitar atención médica en clínicas especializadas donde se atienden alteraciones de sueño por accidentes, por depresión, ansiedad o problemas cardiovasculares, así como insomnio, síndrome de apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas. Asimismo, es fundamental evitar la automedicación.

X: [@SSalud_mx](#)

Facebook: [facebook.com/SecretariadeSaludMX](#)

Instagram: [ssalud_mx](#)

YouTube: [Secretaría de Salud México](#)

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.

¿Cómo fue tu experiencia en gov.mx?



