

LOS MEXICANOS PRESENTAN UN GRADO DE RESTRICCIÓN DE SUEÑO SEVERO Y ALARMANTE

*Para responder al ataque del COVID-19 o de cualquier virus es vital dormir bien, sostuvo Javier Velázquez

*Durante la contingencia sanitaria, la Clínica de Trastornos de Sueño ofrece consultas gratuitas vía zoom

La población de México presenta un grado de restricción de sueño muy severo y alarmante, con un promedio de menos de siete horas al día por persona, lo cual provoca deterioro hormonal, homeostático e inmunológico en el cuerpo, aseguró el doctor Javier Velázquez Moctezuma, Profesor Distinguido de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

En el programa UAM, responsabilidad social frente al COVID 19 –que UAM Radio 94.1 FM transmite cada semana– el director de la Clínica de Trastornos de Sueño de la Unidad Iztapalapa sostuvo que para responder al ataque del coronavirus o de cualquier otro patógeno o bacteria resulta vital dormir bien, ya que “es la mejor manera de regular las sustancias del sistema inmunológico que interactúan con las amenazas que el organismo enfrenta día con día”.

En este periodo de confinamiento, dicho espacio universitario realizó un estudio basado en entrevistas a 1,500 hombres y mujeres para conocer las alteraciones en la materia, registrándose incrementos en las manifestaciones de insomnio o en la dificultad para volver a conciliar el sueño si se despierta en la madrugada, acompañado esto de angustia, ansiedad y estrés.

“Los seres humanos no estamos entrenados para vivir en condiciones de aislamiento social, ya que genera muchas respuestas indeseables en el plano mental”, incluídos cambios en las rutinas de descanso, puntualizó el académico del Departamento de Biología de la Reproducción de la Unidad Iztapalapa.

La doctora Yoaly Arana Lechuga, coordinadora de la Clínica, explicó que el sistema inmunológico funciona a través de dos mecanismos: uno de inmunidad innata y otro de adaptativa, aunque ambos pueden sufrir modificaciones si el reposo sucede en forma inadecuada.

“Si se producen exacerbación o aumento en la respuesta de la primera, se generará un proceso inflamatorio que si se vuelve crónico –en el caso de los sujetos restringidos de sueño– puede asociarse sobre todo a enfermedades cardiovasculares, además de que “si no descansamos bien, la adaptativa, mediada por linfocitos B, también se afecta y creará un problema en la memoria de nuestras defensas, como se ha reportado en múltiples investigaciones”.

De acuerdo con la especialista, dormir poco está relacionado con una mayor mortalidad y morbilidad, y se vincula con hipertensión,

diabetes, cáncer u obesidad, entre otros padecimientos, de ahí la relevancia de atender los trastornos del tipo, mantener buenos hábitos y establecer horarios.

La descripción de calidad de su sueño por cada persona debe ser evaluada, tomando en cuenta el número de horas que duerme y si se siente repuesta o con todas sus funciones en condiciones óptimas para que, de no ser así, busque ayuda profesional”.

Arana Lechuga señaló que una siesta de entre 15 y 20 minutos ayuda a mejorar la atención, la creatividad, el pensamiento lógico matemático, la memoria y la asociación de palabras, entre otras funciones, pero si se prolonga y es de más de 40 minutos contribuiría a la llamada inercia al sueño, caracterizada por aletargamiento y somnolencia, por lo que no es recomendable para aquellos que sufren insomnio.

En la emisión–conducida por Carlos Urbano Gámiz y la maestra Sandra Fernández Alaniz, responsable del Programa Universitario de Producción Radiofónica UAM Radio 94.1 FM– la doctora en ciencias biológicas y de la salud enfatizó la importancia de las horas de descanso en niños y adolescentes, que deben ser más que en los adultos, aun cuando ese sector de la población está durmiendo entre dos y tres horas menos cada noche, lo cual afecta su salud, aprendizaje y conducta, reveló un estudio efectuado por la Clínica.

Fundada en 2004 y única en su tipo en el país, la Clínica de Trastornos de Sueño de la UAM es un organismo independiente y autofinanciable donde se genera investigación y divulgación de la medicina en este campo, además de brindar atención médica integral y promover la formación de profesionales en la disciplina.

En apoyo a la sociedad mexicana ante la emergencia sanitaria, este espacio de la UAM ofrece a la comunidad universitaria y al público consultas personalizadas gratuitas a través de la plataforma zoom. Las citas pueden concertarse mediante la cuenta electrónica ctds@xanum.uam.mx precisando nombre y edad, entre otros datos.

UAM, Responsabilidad social frente al COVID-19 es transmitido todos los miércoles, a las 12:00 horas, por la radiodifusora de la Institución y en esta ocasión tuvo como tema el Sueño y su relación con el sistema inmunológico.

