



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, viernes 06 de septiembre de 2019
No. 332/2019

BOLETÍN DE PRENSA

Clínica del sueño del IMSS, herramienta personalizada para atender trastornos al dormir en etapa escolar

- Falta de atención, cansancio excesivo e irritabilidad, son algunas de las consecuencias por la falta de sueño
- Los especialistas recomiendan evitar los dispositivos electrónicos, así como reducir las raciones de comida por la noche para lograr un sueño reparador

En este regreso a clases, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) señalan que las niñas y los niños deben dormir bien para garantizar el desarrollo adecuado de la psicomotricidad, convivir con sus iguales y tener un aprendizaje completo.

El doctor Miguel Ángel Jiménez Sanjuan, jefe del servicio de Higiene Mental en el Hospital General del Centro Médico Nacional La Raza, explicó que para lograr esto, es necesario mantenerlos en un entorno físico y social adecuado.

El psiquiatra infantil recomienda identificar y tratar oportunamente algún trastorno del sueño que pueda interferir con el desarrollo cognitivo y emocional de niñas, niños y adolescentes, para ello, el Instituto brinda atención individualizada a través de la Clínica del Sueño.

La falta de sueño está asociada con problemas en el hogar y la escuela, como son discusiones con los padres, problemas económicos, *bullying escolar* o altercados con algún docente, por lo que recomendó platicar con los niños a fin de que externen lo que sienten, y de este modo hacerlos sentir confortables y queridos, detalló.

Dijo que al alterar los ciclos de sueño, los menores están irritados, no prestan atención a las clases y están cansados, lo cual se traduce en bajo rendimiento escolar y poco aprendizaje



@IMSSmx



@Tu_IMSS



Instituto Mexicano del Seguro Social



imss_mx



Unidad de Comunicación Social

El especialista del IMSS sugirió evitar dispositivos electrónicos porque retrasan la hora del sueño profundo; reducir las raciones de comida en la cena, de este modo será más fácil la digestión; la recámara deberá estar pintada de colores claros, asimismo, restringió plantas y mascotas dentro de la habitación, todo esto, con el fin de conciliar un sueño reparador, sin interrupciones y que proporcione salud.

Por otro lado, el doctor Miguel Ángel Jiménez Sanjuan exhortó a los padres y familiares vigilar los estados de sueño de los menores y adolescentes, ya que en algunos casos, el dormir en exceso es indicativo de depresión y evasión de la realidad.

Reiteró que ante cualquier conducta o problema relacionado con el sueño y otras afecciones, las Unidades de Medicina Familiar del Seguro Social cuentan con los tratamientos y estudios necesarios para diagnosticar y brindar tratamiento oportuno.

--- oOo ---