Ciudad de México, miércoles 3 de junio de 2020

No. 365/2020

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Para evitar malos hábitos de sueño, IMSS recomienda no usar por periodos prolongados equipos móviles o televisores**

* **Las personas pasan todo el día en sus casas por el confinamiento de COVID-19 ya no gastan la misma cantidad de energía, por lo que el cansancio en las noches no es el mismo.**

Para reducir los malos hábitos de sueño que provoca el confinamiento derivado de la emergencia sanitaria por COVID-19, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social recomendaron disminuir el tiempo de ver televisión, o estar en menor contacto con equipos móviles como tabletas o celulares, ya que esto predispone al cerebro a no descansar.

En este sentido, la doctora Gittaim Pammela Torres San Miguel, Jefa de la Clínica del Sueño del Hospital General Regional (HGR) No. 1 “Dr. Carlos Mac Gregor Sánchez Navarro”, señaló que se debe realizar una rutina antes de dormir para ayudar al cuerpo a prepararse, “es como irle avisando que llegó la hora de cerrar todo, lavarse los dientes, hacer una rutina de meditación”.

Indicó que las personas pasan todo el día en sus casas ya no gastan la misma cantidad de energía, lo que se traduce en que el cansancio por la noche no es el mismo, aunado a la información diaria acerca de la enfermedad COVID-19, lo que trae como resultado que a la hora de dormir el sueño se vea afectado.

Señaló que en la mayoría de los casos la gente se cansa más de no hacer nada, o ante el aburrimiento prefiere pasar tiempo en sus dispositivos móviles, recostados en la cama, lo que favorece que se queden dormidos por un largo rato.

Indicó que otro aspecto que puede provocar sueño durante el día es la depresión, pues la población al sentirse amenazada por una enfermedad desconocida experimenta miedo y prefieren dormir como una manera de evadir lo que están viviendo.

“Ahora que la mayoría de las personas están realizando home office, es muy importante que pongan un horario para realizar el trabajo, y no estar todo el día en ratitos haciéndolo, ya que esto lleva al estrés continuo. Si por la noche aún están trabajando, esto expone a las personas a la pantalla de la computadora, lo que impide la relajación para alcanzar el sueño anhelado”, manifestó Torres San Miguel.

La especialista del Seguro Social señaló que es fundamental tener claro que el uso de la cama es para descansar y dormir por las noches, pero ante la emergencia sanitaria que se está viviendo es muy común que las personas la utilicen para actividades como: desayunar, leer, consultar las redes sociales y hablar por teléfono.

“Esto desvirtúa su función y complica la imagen mental que es la que ayuda al éxito del sueño”, indicó.

Comentó que el objetivo es tener un sueño agradable, placentero, rejuvenecedor y libre de emociones negativas, “ya tenemos mucha información poco positiva durante el día, por lo que la noche debe de ayudar a las personas a tener un descanso reparador y pacífico”.

---o0o---