



Para atender problemas del sueño, IMSS recomienda establecer horarios regulares para dormir, levantarse y evitar consumo de bebidas energizantes

- **También ofrece tratamientos no farmacológicos y farmacológicos en sus tres niveles de atención.**
- **Recién nacidos y niños, niñas hasta los 5 años de edad necesitan, en promedio, dormir de 12 a 13 horas; los adultos requieren 9 horas de sueño, y las personas mayores, entre 7 u 8 horas.**

En la atención de problemas relacionados con el sueño, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a sus derechohabientes establecer horarios fijos para acostarse y levantarse, hacer ejercicio de forma regular y evitar el consumo de bebidas energizantes.

La doctora Onelia Heredia Hernández, psiquiatra adscrita a la Coordinación de Salud Mental y Adicciones, señaló que dormir adecuadamente es un proceso mediante el cual el cuerpo se renueva, repara y revitaliza.

Indicó que durante el proceso del sueño el organismo tiene la oportunidad de eliminar toxinas del cerebro, recomponer el sistema inmunológico y guardar memorias, por lo que no tener ese descanso puede dar paso a padecimientos como la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Señaló que existen factores que pueden impedir el dormir bien, incluyendo condiciones médicas como la diabetes, la presión arterial alta, la esclerosis múltiple, el Parkinson, el Alzheimer. Además de predisponentes como el uso prolongado de dispositivos móviles, las preocupaciones financieras, escolares y laborales, entre otras.

Expresó que además del tratamiento conservador, que incluye medidas de higiene del sueño como mantener: horarios para dormir y levantarse, incluso durante fines de semana y vacaciones, así como realizar actividad física, el Seguro Social también brinda servicio de forma escalonada en los tres niveles de atención.





En las Unidades de Medicina Familiar, comentó, se realiza la detección de los principales problemas de sueño, siendo el médico familiar quien valora la necesidad de tratamiento no farmacológico y farmacológico. En caso de que el paciente no presente una adecuada respuesta a ambos tratamientos se deriva a la consulta externa de psiquiatría.

La doctora Heredia Hernández manifestó que algunos síntomas que indican problemas del sueño son sensación de cansancio durante el día, fatiga, falta de concentración, alteraciones en el afecto o aumento de la impulsividad y capacidad de reacción disminuida.

La psiquiatra adscrita a la Coordinación de Salud Mental y Adicciones del Seguro Social expresó que el sueño reparador es el proceso donde descansamos y recargamos energía.

Señaló que las necesidades de dormir bien son diferentes en cada etapa de la vida. Por ejemplo, los recién nacidos y niños, niñas hasta los 5 años de edad, necesitan en promedio de 12 a 13 horas; los adultos requieren, 9 horas en promedio y las personas mayores, entre 7 u 8 horas de sueño.

Solo en 2023, el Seguro Social brindó más de 6390 consultas por problemas del sueño en sus unidades médicas de los tres niveles de atención en todo el país.

--- oOo ---

LINK FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/13dJiPs9BeWW65cSYvqiITSbUWzy1lWxh>

LINK VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v/s/comunicacionsocial/Eepz0PJE4mBCKW4MwSNAbGkBc4q_C-GcAe4UXhw_YwXyzA?e=xDAzH9