

TEMA: Salud

SUBTEMA: Trastorno Sueño Mexicanos

REFERENCIA: La Jornada. (6 de enero de 2020). Sin dormir como se debe, al menos 30% de mexicanos. Recuperado de <http://bit.ly/2LNUcLZ>

NOTA:

Sin dormir como se debe, al menos 30% de mexicanos

Convertido ya en un problema de salud pública, el trastorno del sueño, que afecta actualmente a más de 30 por ciento de la población del país, está en camino a convertirse en una epidemia que atenta ya contra la esperanza y la calidad de vida de los mexicanos. Cada año, se reduce el tiempo dedicado a dormir, lo que acarrea graves daños a la salud, afectando por igual a niños que a adultos.

Este alto porcentaje se incrementa de manera escandalosa con el número de personas que sin tener este tipo de trastornos duermen poco por múltiples factores, ya sea por motivos lúdicos y sociales, laborales o académicos, entre muchos otros. En el caso de los estudiantes, se estima que 80 por ciento de este sector vive restringido del sueño.

Yoaly Arana Lechuga, investigadora y fundadora de la Clínica de Trastornos del Sueño, de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) unidad Iztapalapa, lamenta que muchas personas, especialmente jóvenes, por desconocimiento, menosprecien o demeriten la importancia que tiene el sueño para el desarrollo de una vida sana. El descanso diario está relacionado directamente con todas las áreas de la salud, y las tasas de mortalidad y morbilidad de la población.

Entre los más de 60 trastornos del sueño existentes, según la clasificación internacional, hay uno que crece de manera alarmante en México y en el mundo: el insomnio infantil. En el país se estima que entre 13 y 20 por ciento de niños lo padecen, señala la especialista, quien narra cómo en los años recientes ha crecido el número de consultas atendidas por la clínica de la UAM a este grupo de edad.

Desde su experiencia, dice que en estos casos se deben esencialmente a la falta de imposición de límites por parte de los padres. Los menores no tienen horarios ni hábitos adecuados, además de que son estimulados con equipos electrónicos, que emiten una gran luminosidad que envía al cerebro la señal de que es de día. Finalmente nuestra fisiología está diseñada para que el cerebro duerma cuando está oscuro y se active con la iluminación.

En entrevista, la doctora en ciencias biológicas y de la salud insiste en que la recomendación médica es dormir al menos siete horas diarias, en un sueño reparador. No obstante, crece el número de personas que duermen entre tres y cuatro horas, o incluso menos. Hay investigaciones recientes que reportan que desde la restricción de 1.3 horas de sueño diarias, ya empieza a haber un deterioro importante en las actividades y comportamiento diurno de las personas.

Cita que estas mismas investigaciones señalan que la restricción del sueño se presenta de manera más frecuente y grave entre la población citadina, donde 38 por ciento de ella duerme menos de siete horas, y solamente un poco menos entre quienes residen en lugares menos urbanizados.

El problema tiende a crecer en ambos sitios. Cada vez dormimos menos, lo que implica que también vamos a vivir menos tiempo y nos vamos a enfermar más, dijo la especialista. Por ejemplo, roncar, tardar más de 20 minutos en dormir, tener sueño o cansancio durante el día, despertar cansado e irritable, no es normal.

Detalla que no tener un sueño reparador afecta el sistema inmunológico, incrementa la probabilidad de problemas neurodegenerativos, e incluso riesgos más elevados de presencia de cáncer de mama y de próstata. También hay una relación entre el sobrepeso y la obesidad y algunos trastornos del sueño. Se investiga además el vínculo entre no dormir adecuadamente con la presencia de la enfermedad de Alzheimer.

La Clínica de Trastornos del Sueño, fundada en 2004 en la unidad Iztapalapa por un grupo de investigadores y académicos de la UAM, atiende a estudiantes, académicos y trabajadores de esa casa de estudios. Recientemente fue abierta una más, en las calles de San Luis Potosí 124, en la colonia Roma, dirigida a población abierta, ambas con precios muy accesibles.

COMENTARIO.

Según la nota, el trastorno del sueño afecta a más del 30% de la población del país, el cual afecta la esperanza y calidad de vida, como mencionó la investigadora y fundadora de la clínica de Trastornos del Sueño, de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Yoaly Arana Lechuga, muchas personas y en especial los jóvenes, por el desconocimiento o menosprecio del buen descanso, no llevan a cabo el descanso diario correcto y este tiene relación directa con todas las áreas de la salud.

Se estima que en México entre 13 y 20 por ciento de niños padecen insomnio infantil, lo que representa deterioro importante en las actividades y comportamiento diurno de las personas, además de una mayor posibilidad de enfermar y acorta la esperanza de vida.

Este tipo de trastornos, aunado a la alimentación y la forma en como las personas llevan su rutina tienen afectaciones directas en la salud, en una nota realizada por el periódico 24 horas de Puebla¹ se mencionó que la restricción del sueño impacta a las funciones vitales del organismo, como la restauración de los sistemas neuronales, además que se estima que 40 millones de personas en México padecen de trastornos del sueño.

Una vez aclarada esta situación, los sectores tanto públicos como privados deberán trabajar en estrategias de intervención, a fin de atender a todas las personas que padecen de estos trastornos ya que se pueden agravar y convertirse en un problema de salud pública.

¹ 24 Horas El Diario Sin Límites Puebla. (10 de diciembre de 2019). Con trastornos del sueño, 30% de la población mexicana: UNAM. Recuperado de <http://bit.ly/2Y10Tg6>

Hay ciertos factores que pueden hacer mejor o peor la calidad de vida de las personas, y a la larga estos factores representan un problema en la salud, por lo cual es de suma importancia realizar diagnósticos en todas las personas para saber si padecen trastornos del sueño, diabetes, hipertensión u otras enfermedades, así como realizar campañas informativas y preventivas para que las personas sean conscientes de las repercusiones que tiene su estilo de vida en la salud.

RESPONSABLE

Carlos Manuel Galindo Salazar